ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№2 (268) ФЕВРАЛЬ 2013



ПИСЬМО В НОМЕР

Хороший пример заразителен

Новогодние каникулы, зимние выходные мы обычно проводим всей семьей на даче. Нам очень повезло. Рядом с домом – много горок. Люди специально приезжают сюда даже издалека. Удовольствие, прямо скажу, не из дешевых. Говорят, за границей все проще. Но мы с дочерью в родных местах знаем каждую тропинку, каждую горку. Когда достаточно снега, катаемся часов по 6 в день на лыжах. Нет ничего лучше спортивного отдыха! Никакие дискотеки не дают детям столько радости и здоровья. Дома ждут жаркая печка, чай с травами, любимый кот. Недавно поставили на лыжи и нашу маму. Она довольна: избавилась от лишнего веса без диет, и самочувствие улучшилось. А ребенок у нас практически не болеет. В школе дочь занимается еще и танцами. Если уж случается заразиться вирусной инфекцией, то мои родители действуют быстро. Они выписывают «Лечебные письма», у них вся подшивка. Газета полезная, в ней можно найти рецепты для всей семьи. Уверен, что моя дочь справится с любыми трудностями, которые встретятся на ее жизненном пути. Советую всем, у кого есть дети, внуки, приучать их к спорту как можно раньше. И сами отдыхайте активно – больше будет сил. Сейчас даже руководители государства показывают пример здорового образа жизни. Я считаю, это очень правильно. Побольше бы таких примеров!

Шаповалов В.И., г. Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Как только мы научимся любить, никакие болезни нам будут не страшны.

Пигасова Мария, Пермский край, с. Н. Пальник



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Друзьям «Лечебных писем» не страшны ни морозы, ни резкие перепады погоды, ни вирусные эпидемии! Человек, настроенный оптимистично, справится с любыми болезнями. И сегодня в рубрике «Хороший пример» оказалось несколько писем от таких людей, которые решили вас подбодрить.

Действительно, если думать только о болезнях, то ничего хорошего и не произойдет. А если помогать другим больным, то, как ни удивительно, появляются новые силы. И собственные недуги отступают. Ведь помочь можно и добрым словом, и письмом. Внимательно прочитав новый выпуск любимой газеты, вы увидите, что у кого-то, возможно, болезней и неприятностей даже больше, чем у вас. Однако люди стараются держаться, не падать духом. Например, в упомянутой рубрике Чистякова С.А. из г. Челябинска рассказывает о своей маме, которой уже 89 лет. Глядя на маму, которая пережила и тяготы войны, и многие другие невзгоды, Светлана Александровна советует учиться прощать, говорить и думать только о хорошем. Действительно, иной раз заглянешь в глаза пожилого человека, а они будто светятся. В них – и любовь, и мудрость. Свет таких глаз согревает, исцеляет душу… Чтобы жить долго и оставаться бодрыми, активными, нам еще надо учиться любить. И друг друга, и себя, и окружающий мир, и даже свои болезни. Ведь они тоже чему-то учат. Читательница Пигасова Мария из с. Нижний Пальник Пермской области считает, что наша миссия – научиться любить. Ельчина Л.И. из г. Озерска Челябинской области рассказывает в своем письме о любимых цветах, об исцеляющей силе красоты. Она считает, что лучше уж любоваться цветами, чем глотать таблетки.

Может быть, для того мы и рождаемся на свет, чтобы дарить друг другу любовь и красоту? Именно так говорят мудрые люди, которые живут долго и счастливо, несмотря на болезни. Давайте брать с них пример!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **11 ФЕВРАЛЯ**

Огромное спасибо за такую чудесную, уютную, домашнюю газету! Когда читаю ее, на душе становится тепло и легко. Она наводит на размышления, побуждает к действию и дарит надежду на выздоровление всем без исключения. «Лечебные письма» – это и советы врачей, психологов, и рецепты читателей. Много больных и отчаявшихся людей обращается в нашу газету за помощью. Меня вдохновила рубрика «Клуб одиноких сердец». Очень понравились письма в №22 за прошлый год. Для себя лично выделила такие: «Чтобы печень обновилась» Заславской Александры из Златоуста, «Чистые сосуды – залог долгой жизни» Ушаковой Н.Ф. из Смоленска, «Небесный барабан» Симоненко В.Л. из Калуги, «Как укрепить зубы» Зенкевич М.П. из Винницы, «Если сердце не в ритме» Винниченко З.Ф. из Днепропетровска. А самое-самое интересное письмо – «Лечусь фольгой» Кривошеева В.А. из Ростовской области. Хочу тоже опробовать такой метод. Спасибо вам за добрые советы, интересные рецепты. Желаю всем здоровья!

Адрес: Комаровой Ларисе Романовне, 660117, г. Красноярск, ул. 9 Мая, д. 63, кв. 138. Тел.: (391)-276-25-62 (дом.), +7-913-195-63-71 (сот.)

После небольшой публикации «Берегите мужчин» в №20 за минувший год на мой адрес до сих пор поступают письма. Их столько, что я обращаюсь к редакции за помощью! Пожалуйста, передайте через газету огромную благодарность людям за сочувствие в постигшем меня горе.

Спасибо семье Артюховых из Батайска, Новиковой В.Г. с хутора Камышного Ростовской области, Черниговой Р.Я. из Бузулука, Матвеевой О. из Буденновска, Тарасенко В.М. из станицы Калининской Краснодарского края. Спасибо дорогим мужчинам: Шаховскому В.Н. из Камышина, Ермоленко Н.К. из Краснодара. Я всем вам очень благодарна. Ваши письма помогают мне. Получается, что на такое маленькое мое письмо откликнулось столько людей с большими, щедрыми сердцами. Самое главное для человека – семья. Не стало мужа, но есть дети, внуки… Надо жить дальше.

Адрес: Дементьевой Галине Михайловне, 680051, г. Хабаровск, ул. Панфиловцев, д. 29, кв. 67

Уважаемые читатели моей любимой газеты! Я писала в «Лечебные письма», просила о помощи в лечении сына. У него опухоль головного мозга. Спасибо всем людям, которые откликнулись на мою беду! Мне написали очень много рецептов, заслуживающих внимания. Сейчас мы нашли свое лекарство из присланных вами. Обязательно напишу, как и чем сын лечился, когда он полностью пройдет весь курс.

На многие письма я ответила и поблагодарила людей. Дорогая редакция, пожалуйста, поблагодарите ваших отзывчивых читателей через газету! Это Алехина В.Ф. из Ленинградской области, Демченко Л.В. из Воронежа, Кислова Н.И. из Минеральных Вод, Ткачева Г. из Миллерово, Калинина В.М. из Белгорода, Вечерняя О.Ф. из Ряжска, Лидерман Т.Е. из Липецка и многие другие добрые люди. Дай им Бог здоровья и счастья!

Вальтнер Марина Вахтанговна, e-mail: valtner.marina@yandex.ru



БОЛЬШЕ НЕ БОЛЕЕМ

Чтобы было крепкое здоровье, важно сохранить интерес к жизни. А для этого необходимо заниматься каким-то увлекательным делом. Расскажу вам о том, что помогает нам с внучкой справляться с болезнями и любыми неприятностями.

В начале декабря у меня заболела внучка. Сильно простыла. А может, просто подхватила вирусную инфекцию, заразилась. Дети-то ходят в школу и с насморком, и с больным горлом. Просто удивляюсь: никто в классе не хочет пропускать уроки, все хотят учиться! Наверное, потому, что школа у нас хорошая. Катенька учится в третьем классе. Ходит и в кружок мягкой игрушки, и на танцы. Ей очень нравится. Все прямо в школе, никуда ехать не надо. А сидеть дома и болеть Катя не любит, для нее это наказание. Поэтому, когда у нее подскочила температура, начался скандал. Девочка плакала и обвиняла родителей в том, что они ее не пускают в школу. Пришлось вмешаться. Я ей пообещала, что буду приходить каждый день, пока родители на работе, и мы с ней сделаем все уроки. И еще очень быстро вылечимся, чтобы как можно скорее пойти в школу. Свои обещания, конечно же, выполнила.

Поставить внучку на ноги за пять дней помогли «Лечебные письма». У меня вся подшивка за последние три года – вполне достаточно, чтобы быть готовой к любой ситуации. Я готовила внучке морсы, отвар из сосновых почек с медом и другие натуральные средства. Делала прогревания по старинным рецептам. А главное для здоровья ребенка – хорошее настроение. Как и обещала внучке, все уроки были сделаны. Каждый день я узнавала домашние задания у соседской девочки, Катиной одноклассницы. Но самым любимым нашим делом стала подготовка к будущему уроку труда. Учительница просила принести поделку из природного материала. Сказала, что лучшие пойдут на школьную выставку. Дома нашлись пара шишек, несколько ярких тряпочек, крученые нитки. А у меня для лечения была заготовлена чага (березовый гриб). Все пошло в дело. И получилась у нас с Катей кукла – не кукла, а какое-то сказочное существо. Лесовичка – так мы ее назвали. Очень забавная! Несколько дней не могли налюбоваться, пока Катя полностью не вылечилась и не пошла в школу. Но Лесовичку нашу забрали. Ей присудили первое место, и теперь она живет на выставке. Сначала мы с Катей очень скучали по ней. А потом решили сделать ее сестренку, и папу с мамой, и братика, и собачку… Только природные материалы у нас закончились. Пришлось в выходные поехать на дачу, в лес, чтобы набрать там шишек, разных веток и прочего. А в заснеженном лесу без лыж не пройти. Выручили соседи – дали свои лыжи. Они почти каждый выходной там катаются всей семьей. Вот так и пришлось мне на шестом десятке вспомнить молодость. Я очень рада, потому что в последнее время и правда помолодела. Теперь мы с внучкой часто так отдыхаем, и самочувствие отличное. Ведь у нас появилось новое интересное дело!

Михеева М.И., г. Пенза

СМЕХОТЕРАПИЯ ПЛЮС ЙОГА

Очень понравилось в одном из прошлогодних выпусков нашей газеты письмо от женщины из Таганрога. В нем рассказывалось о том, как смех улучшает здоровье и продлевает жизнь. Да, уж слишком мы стали серьезными, зажатыми, потому и болеем.

«Бесплатное лекарство для всех» – так называлось вдохновившее меня письмо. Жаль, что его автор из моего родного города не оставила точного адреса. Я бы ей рассказал о том, как усовершенствовал метод смехотерапии. Но, видно, познакомиться нам не судьба. Тогда открою свой секрет здоровья всем вам, уважаемые читатели.

Когда-то, еще в юности, я увлекался йогой. А когда познакомился с «Лечебными письмами», достал с пыльной полки старые книжки на эту тему и начал вспоминать давно забытые движения. И вот мне попадается то письмо об исцеляющей силе смеха. И параллельно в Интернете – другая интересная информация. Я узнал о современной науке гелотологии (от греческого слова «смех»), а также об одном из ответвлений йоги, в котором тоже практикуется смехотерапия. Суть в том, что во время занятий надо изображать различные виды смеха: приветственный, радостный, ироничный… Даже смех животных. Представьте, как могла бы смеяться, например, ваша кошка! Но для этого надо сначала научиться достигать состояния внутренней тишины и покоя. Поэтому в программу входят еще и специальные расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, медитация. Если заниматься серьезно, то в день необходимо тратить как минимум часа 3. У меня такой возможности нет. Думаю, у многих из вас тоже. Но полчаса ради здоровья каждый может найти. И я начал понемногу практиковать новый метод. Только на первый взгляд все довольно сложно. Главное – научиться видеть смешное. Если быть наблюдательным, можно заметить, как часто люди ведут себя нелепо, неразумно. А если еще попытаться изобразить, как они смеются в разных ситуациях… В общем, никакие конфликты на работе меня больше не выбивают из колеи. Скажу больше: часто приходится сдерживаться, чтобы не засмеяться в ответ на глупые нападки начальства. Ведь смехом человека можно и обидеть. Даже убить. А можно и вылечить! Советую вам шутить как можно чаще, если это уместно. Меньше конфликтов – крепче нервы, а значит, и здоровье в целом. У меня, например, на всякий случай есть еще и специальная коллекция смешных фильмов. Когда на йогу не хватает сил, смотрю на ночь кино. И утром – как огурчик. А в сочетании с йоговскими упражнениями смех дает сильнейший эффект. Проверено на себе! У меня много лет был бронхит курильщика. Полгода назад бросил курить, но бронхит почему-то не проходил. Когда же нашел свой метод «смехотерапия плюс йога», избавился от кашля за полтора месяца! Легкие и бронхи прочистились основательно. Так что это вам не просто шуточки, а сильное лекарство.

Гринько В.Ю., г. Таганрог





ЗИМНЯЯ ПОМОЩЬ АЛЛЕРГИКУ

Человеку, страдающему аллергиями, всегда нужно быть начеку. Весной и летом жить мешают пыльца растений и городская пыль, но и зимой проблем возникает немало.

Главный враг в это время года – очень большая сухость в помещениях. У меня в квартире, когда начинает работать отопление, влажность такая низкая, что белье на сушилке сохнет за два часа. Вроде бы радоваться нужно, но ничего хорошего в такой суши нет. От нее пересыхает слизистая в носу и в горле, она становится уязвима не только для бактерий и вирусов (поэтому зимой можно заболеть насморком, даже не выходя из теплого дома), но и для различных аллергенов. В сухом же воздухе пыль так и клубится, и не важно, как часто делаешь влажную уборку. Хотя аллергику ее нужно производить не раз в неделю, а каждый день.

Поэтому, если вы аллергик, то без увлажнения воздуха вам не обойтись. Лучше, конечно, приобрести специальный аппарат, который равномерно в течение дня распыляет воду в воздухе. Но если такой возможности нет, можно обойтись и более простыми способами. На батареи поставить поддоны или мисочки с водой, только не забывать ее доливать каждый день. Периодически опрыскивайте водой шторы. Очень хорошо увлажняют воздух комнатные растения, но подбирать нужно те, что не вызывают аллергии. Не подойдут цветы с сильным запахом и растения, выделяющие много эфирных масел. Самые безопасные варианты – хлорофитум и традесканция. Они не только увлажняют, но и очищают воздух от пыли.

Другой опасный враг – соль и другие противоледные реагенты. Они скапливаются не только на дорогах, но и разносятся по всему городу. Особенно их много в воздухе в ясную сухую погоду и весной, когда сходит снег. Защитить от них дыхательную систему сложно, ведь не будешь все время в маске ходить. Но можно хотя бы уменьшить их вред, не впуская в свой дом. Для этого обязательно протирайте влажной тряпкой обувь вместе с подошвами и регулярно стирайте придверный коврик.

Даже эти простые советы помогут вам облегчить свое состояние и избежать приступов аллергии. А заодно защититься от насморка и простуд.

Шабанова В.Л., г. Санкт-Петербург

ВЫКОЛАЧИВАЕМ КАШЕЛЬ

Когда одолевает кашель, очень важно помочь легким очиститься от мокроты. Настои и отвары лекарственных трав помогают разжижать ее, а вот откашливать мокроту сложнее. В этих случаях хорошо помогает ударный массаж с одновременным пропеванием гласных звуков. Благодаря этому способу мне удается справляться с кашлем быстрее, чем просто на лекарствах. Он прочищает даже самые мелкие бронхи, не дает им спадаться и забиваться слизью. Знаю, что и астматикам такой массаж тоже помогает, когда возникает спазм. Выполняю я его следующим образом.

Надо встать прямо и вдохнуть настолько глубоко, насколько сможете. На выдохе начните протяжно пропевать звук «а», одновременно легонько постукивая себя по груди кулаками. Двигаться нужно вверх, от нижних ребер к ключицам. Потом то же самое повторить, произнося другие звуки – «о», «у», «ы», «э». Они все дают вибрацию разной частоты, благодаря чему удается прочистить легкие по полной. Если есть помощник, попросите его простучать вас и по спине, пока вы напеваете те же звуки.

Напоследок расслабьте диафрагму. Для этого подушечками четырех сложенных вместе пальцев (без большого) пройдитесь вдоль нижних ребер, растирая и разминая мышцы.

После такого массажа можно зайтись кашлем, но он будет уже не сухой. Вы почувствуете, как легкие очищаются от слизи. Делайте его по мере надобности, как только почувствуете, что появились хрипы – это булькает в легких застоявшаяся мокрота.

Авдеенко Наталья Игоревна, г. Киев

«ИСПАНСКИЙ ПЛАЩ» ОТ ЗЯБКОСТИ

Раньше я очень сильно зябла. Как мне говорили врачи, у меня была слабая капиллярная система, и она не позволяла хорошо согреть кожу. Не помогала никакая теплая одежда. Но я смогла укрепить ее особым методом закаливания – «испанским плащом».

Многие известные врачи и целители придавали большое значение капиллярной системе, считая, что ее плохое состояние – причина многих болезней. Это и Залманов, и Ниши, и Кнейпп. В их книгах можно найти хорошие способы укрепления мелких сосудов: ванны, упражнения, контрастные процедуры. Я из всех способов выбрала «испанский плащ», потому что мне он показался простым и не таким жестким способом помочь своим капиллярам и повысить иммунитет, как обливания холодной водой или прием скипидарных ванн. Упражнения же я и так делала, но большого эффекта они не давали. Зато после того, как по два раза в неделю я стала заворачиваться в мокрый плащ, моя зябкость пошла на убыль, да и в целом здоровье поправилось – стала меньше болеть простудами.

Метод этот называется так потому, что по правилам в нем используется длиннополый плащ с рукавами, который шьется из льна или холста. Я сделала его из старой большой простыни. Крой очень простой – прямой распашной халат до пят с длинными рукавами. Но если кому недосуг заниматься шитьем, можно обойтись и простыней, сделав в ней дырку для головы.

Плащ смачивается в воде и отжимается. Поначалу я использовала теплую – не могла заставить себя надеть холодную ткань. Потихоньку температуру снижала, и сейчас уже легко могу завернуться в смоченный в ледяной воде плащ. Еще лучше использовать не просто воду, а целебные отвары и настои. Подойдет обычная сенная труха, сосновые ветки, ромашка. Затем вы надеваете плащ, запахивая полы. Быстро ложитесь на шерстяное одеяло, закутываетесь, а поверх еще укрываетесь обычным одеялом. Снаружи остается только голова. Надо полежать и попотеть не менее часа, а лучше – полтора. После пропитанный потом плащ бросить в стирку, принять теплый душ, хорошо растереться и надеть сухую теплую одежду.

«Испанский плащ» используется не только для очищения и укрепления капилляров. Им можно лечиться при ломоте в суставах, ревматизме. Хорошо прогревая тело, он помогает при мышечных болях и снимает напряжение при стрессах. Нельзя им пользоваться только при высокой температуре, иначе может возникнуть перегрев тела.

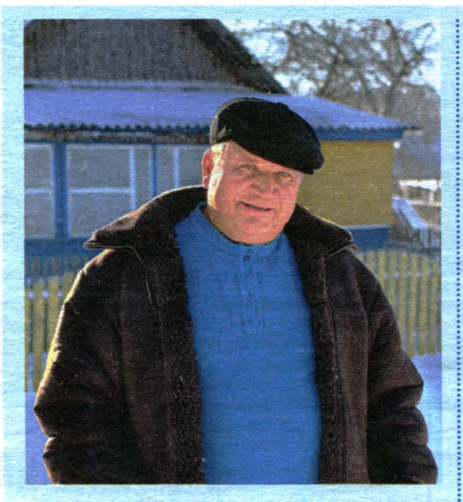
Картузова Мария Кирилловна, г. Ростов-на-Дону

КАК НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ В ХОЛОДА

Декабрь удивил своими сильными морозами даже в тех краях, где они большая редкость. А впереди еще долгая зима, и кто знает, какойона будет. Чтобы холод на улице не пробирал до костей, нужно готовиться к выходу из дома так, как это делали наши предки.

- Самое главное – никогда с утра не идти на мороз с пустым желудком. Завтрак обязательно должен быть горячим. Дело в том, что утренняя еда запускает в нашем теле внутреннюю «печку», и организм начинает интенсивно вырабатывать энергию. Говоря по-научному, завтрак усиливает обмен веществ, заторможенный после ночного отдыха. Горячей еда должна быть по двум причинам. Во-первых, она сама по себе согревает. Во-вторых, организму не придется тратить драгоценную энергию на то, чтобы дополнительно повысить температуру съеденного. Ведь желудок может переваривать только теплую пищу. Лучший, проверенный веками завтрак – это горячая каша. А вот тарелка мюсли с холодным йогуртом или творога утром вас не согреют. Наоборот, после них вы будете зябнуть.
- Обязательно утром надо разогреть мышцы. Сделайте хотя бы несколько махов руками и ногами и пару наклонов. Когда мышцы работают, они тоже начинают вырабатывать тепло.
- Одежда сама по себе не греет, она лишь сохраняет наше собственное тепло. Но на какое-то время ее можно тоже превратить в источник тепла. Кладите или вешайте нижнее белье, носки, рубашки рядом с батареями, чтобы утром они были теплыми. А куртку и обувь не оставляйте в холодном коридоре, а заносите в теплую прихожую. Первые полчаса нагретая одежда хорошо будет защищать вас от холода.
- Когда на улице сильные морозы, модой можно пренебречь, а одеваться так, как делали это наши бабушки и дедушки. Тем более сейчас можно подобрать красивые варианты традиционных варежек и шапок с ушами. В перчатках, даже подбитых мехом, пальцы мерзнут сильнее. А через неприкрытые уши тело теряет много тепла, да и сами они могут простыть и заболеть.
- Купите маленький термос, залейте в него горячий сбитень или просто чай с щепоткой корицы. Если замерзли на улице – сделайте глоток этого напитка.
- Не нужно ежиться, если приходится долго ждать транспорт на остановке. Наоборот, помашите руками, поприседайте, чтобы разогнать кровь. Вспомните детскую сказку про купца в тулупе, замерзшего в лесу, и мужика-лесоруба в драном полушубке, которому мороз был нипочем.

Зарубин В.Д., г. Пермь



ЧИСТАЯ СОВЕСТЬ – КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Даже ребенок в наши дни знает, что все болезни от нервов. Казалось бы, зная причину нездоровья, почему же мы не пытаемся устранить ее и избежать тяжелых последствий?

Вот над этим вопросом я крепко задумался лет десять назад. В то время я тоже был частым посетителем поликлиники, поскольку сердце пошаливало, давление пугало нестабильностью. Как-то после очередного стресса очень испугался, что могу умереть от какого-нибудь инсульта или инфаркта, и это было реально возможно. Сначала проанализировал: а почему я нервничаю постоянно? Цепочка оказалась очень длинной: от поставщиков оборудования на стройку до меня самого. Например, кто меня заставляет подписывать обязательства, которые я ни за что не смогу выполнить, и знают об этом все? Ну, масса примеров, когда приходится идти на сделку с совестью.

Вот где собака зарыта – нечистая совесть и есть причина неврозов. А мало ли поводов идти на сделку с совестью не только на работе, но и в быту, в семейной жизни? Вот этот вывод и заставил меня изменить жизнь.

Я ушел из начальников и устроился работать мастером. Постарался навести порядок на своем участке. Дома тоже расставил все точки на положенные места и объявил, что жить отныне будем не по потребностям, а по возможностям. И вклад в это будут вносить отныне все члены семьи.

А сам решил выстроить свою жизнь самым простым и доступным образом: рано вставать, рано ложиться спать, есть простую здоровую еду, больше двигаться, меньше сидеть перед телевизором. Это же факт, что люди болеют от депрессий и малоподвижного образа жизни.

Вот и получается, что здоровый образ жизни – это не подвиг, это нормальное поведение человека. Ну не положено нам переедать, а мы обжираемся и запиваем все это чем угодно. А потом платим деньги, чтобы вылечиться от ожирения, язвы и других напастей. Я-то теперь знаю, что порция овсяной каши на воде, пробежка по чистому воздуху до завтрака, здоровый сон и умеренность во всем – это и есть простой путь к здоровью. Мало того, это путь к гармонии в душе.

Размахов Алексей Федорович, г. Санкт-Петербург

ЦВЕТЫ – МОЯ ОТДУШИНА

Я заметила, что мое самочувствие зависит от любования цветами, ухода за ними. Это такая неописуемая красота!

Помню, когда я ходила в школу, то в сентябре старалась выйти из дома пораньше, чтобы полюбоваться цветами по дороге. Одна женщина почти весь участок огорода засадила цветами. Участок был пологим, поэтому все цветы просматривались очень хорошо. Это было завораживающее зрелище! Разные по цвету и форме георгины, гладиолусы, астры и много-много других цветов! Красота эта осталась в памяти навсегда. После 8 лет обучения (школа была восьмилетка) перешла в другую школу, и ходила по другой дороге. И такой красоты я не видела. Настроение было подавленным, дорога казалась тяжелой.

Еще раз убедилась, что цветы лечат, когда побывала у знакомой Люси в саду, где море цветов. Вся веранда была в цветах разноцветной петунии, и у дома растут с чудесным ароматом розы, георгины, флоксы, лилии и много других цветов. У меня тогда было тяжелое горе. Слезы душили меня. И только посидев в цветах, я получила заряд жизненной энергии. Знакомая тоже тогда переживала из-за проблем в семье, давление было высоким. А как увлеклась цветами, так и перестала глотать таблетки от давления. Она так и говорит: «Это моя отдушина! Это мой рай!»

Вот так природа своей красотой, цветом, формой, запахом, изяществом лечит нас.

И еще я убеждена в том, что движение – это жизнь. Однажды я отдыхала в санатории на Урале. Там прекрасная природа: чудесный смешанный лес с великанами соснами и глубокое, чистое озеро, богатое рыбой. В этом санатории работала врач-стоматолог. Она регулярно ходила на танцы. Как она красиво танцевала, преобразившись, очаровывая всех. А ей было 70 лет! Она так и говорила: «Меня лечат танцы. Пока я танцую – я живу». Молодец! Люди радовались, глядя на танцующую, помолодевшую, улыбающуюся Серафиму в вихре вальса. Даже не верили ее возрасту по паспорту.

Адрес: Ельчиной Л.И., 456790, Челябинская область, г. Озерск, ул. Семенова, д. 6, кв. 119

НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ ПОПУСТУ

Грустно, если человек болеет и проживает жизнь, не изменившись. Поэтому не теряйте времени попусту, читайте нашу газетку «ЛП»! Потеря времени – это старение, болезни. А ведь мы все можем, в том числе переустроить жизнь силой своего сознания, силой духа. Главное – желать, хотеть результата – абсолютно!!! Если вы помогаете людям, развиваетесь, у вас меняется характер, вы обогащаетесь как личность, получаете заряд



энергии. И все меняется вокруг вас, появляется блеск в глазах! Читая нашу газету, всегда просматриваю отдел «Люди добрые, помогите». Если что-то знаю, стараюсь написать письмо. Как-то прочла письмо из г. Сызрань о бесплодии дочери, отправила 2 письма с рецептами, но ответа не получила. Неважно, лишь бы помогло!

Немного о себе. Пенсионерка, 35 лет проработала воспитателем детсада, очень люблю детей. Пока работала, болеть было некогда, а тут захандрила, и сразу повысился холестерин.

Помогла мне настойка: стакан тертого хрена (можно меньше), 1 ст. л. меда, полстакана отвара луковой шелухи, 1 кг мелко порезанных апельсинов, 2-3 бутона гвоздики. Все залить 1 л виноградного красного вина. Дать постоять 5 дней в теплом месте, процедить и принимать по рюмочке перед едой.

Результат отличный. Но надо провести несколько курсов. На вкус «хреновое» вино изумительное, запаха плохого нет. Попробуйте.

Адрес: Шпаковской Надежде Константиновне, 352726, Тимашевский район, ст. Роговская, ул. Комсомольская, д. 14

О ЖИЗНЬ! ТЫ МИГ...

Расскажу о своей маме, Анне Матвеевне. Ей 24 ноября исполнилось 89 лет. Она труженик тыла. Прожила нелегкую жизнь, пережила все невзгоды войны: голод и холод, нужду. Но не озлобилась на жизнь. Она очень позитивный человек. Разговор у нее тихий, ласковый. За всю свою жизнь она ни разу не крикнула, не рявкнула, не сказала ни одного ругательного слова. Мамочка моя адекватная. Много читает церковных книг, много молитв знает наизусть. Православный, тихий, скромный человек. Знает много шуток, прибауток, песен, иногда запоет, особенно ей нравится петь «Ромашка белая». Читает «Лечебные письма» от начала до конца, запоминает рецепты, подсказывает мне, что нужно делать, например, при головной боли.

Утром встает и пьет стакан или полстакана отстоянной воды с медом. Сама себя обслуживает, приводит в порядок. Делает зарядку для шеи, головы, массаж ног, много ходит по комнате, хотя ей очень трудно.

Целый день у нее занят: что-то латает, перебирает, старается загрузить себя и выполнить посильную работу. Устанет, полежит, отдохнет и опять молится, делает зарядку для ног. А вечером снова читает молитвы со слезами на глазах и благодарностью Богу за прожитый день.

Очень любит внучку и правнуков, очень ждет их, разговаривает с ними по телефону. Правнуки (им 14 и 20 лет) приносят бабушке гостинцы и обязательно целуют ее и воркуют с ней. И это радует ее.

Все знакомые говорят, что я самая счастливая и богатая, потому что у меня есть такая золотая мамочка, и я с ними согласна.

Мои муж и отец давно умерли. А мы вот так и поживаем. Хотя маме очень тяжело: всю жизнь у нее болит печень, желчный удален, ноги плохо ходят. Она сильно болеет, но терпит, чуть становится лучше, она опять радуется и ждет только улучшения с верой.

Всем читателям дорогим я желаю такого же жизнелюбия и оптимизма. Радуйтесь каждому прожитому дню. Улыбайтесь новому дню, солнцу, прохожим, своим любимым питомцам. Вставайте с улыбкой и ложитесь с улыбкой. Обязательно двигайтесь, как бы ни было вам трудно. Не зацикливайтесь на болезнях, и они притихнут или отступят совсем. Помогайте всем, кто хуже вас по здоровью, хоть ласковым словом или маленьким делом, вершите добро без корысти и не ждите отдачи. Прощайте всем и вся, кто когда-то, может, обидел вас. Любите всех людей, говорите только о хорошем и делайте только хорошее. Мне очень нравится стихотворение А.Н. Апухтина «Жизнь». Хочу, чтобы и вы его прочитали.

О жизнь! Ты миг,
Но миг прекрасный,
Миг невозвратный, дорогой.
Равно счастливый и несчастный,
Расстаться не хотят с тобой.
Ты миг, но данный нам от Бога
Не для того, чтобы роптать
На свой удел, свою дорогу
И дар бесценный проклинать.
Но чтобы жизнью наслаждаться,
Но чтобы ею дорожить,
Перед судьбой не преклоняться,
Молиться, веровать, любить!

А еще хочу поделиться простым, но очень нужным рецептом для улучшения памяти.

Надо истолочь в порошок листья шалфея и принимать по щепотке в сухом виде, запивая водой, 3 раза в день.

Пишите, звоните, помогу, чем смогу. Я знаю много рецептов, да и многое другое.

Адрес: Чистяковой Светлане Александровне, 454016, г. Челябинск, ул. Чайковского, д. 185, кв. 200, т. 8-951-772-71-89

ИСЦЕЛЯЕТ ЛЮБОВЬ

Любовь – это искусство, которому нужно учиться. Мы думаем, что любовь может быть только к противоположному полу. Но мы ошибаемся.

Мы должны научиться любить все, что сотворил Бог. В первую очередь, любовь должна быть к самому себе, а потом свет любви будет исходить из твоей души и окутывать всех, кто рядом. Любовь бывает разной. Есть любовь мужчины к женщине. А есть еще материнская любовь. Когда ты в младенчестве не получаешь этой материнской любви, то начинаются проблемы со здоровьем. Любовь излечивает, когда идет от сердца и искренне. Любовь делает душу светлей. Любовь – это дар, и им нужно уметь пользоваться. Когда любишь, то в душе цветут цветы, а мир становится таким родным. Глаза влюбленных очень красивы и излучают счастье и радость, которую чувствуют люди при взгляде на них. Любовь – это смысл нашей жизни. Как только мы научимся любить, то никакие болезни нам не страшны. Давайте посылать друг другу чувство любви, и тогда мир станет лучше и добрей. Бог хочет только одно от нас: чтобы мы научились любить.

Пусть укутают всю планету наши сети любви, и тогда во всем мире наступит счастье всего человечества.

Испытывать чувство любви может каждый, если откроется ей. Ведь все создано лишь благодаря любви, и мы обязаны этой любви, которую испытывал Бог при сотворении нас и всего живого.

Адрес: Пигасовой Марии, 614540, Пермская область, Пермский край, с. Н-Пальник, ул. Садовая, 18/2

ХУРМОЙ МОЖНО ЛЕЧИТЬСЯ

Наконец-то в продаже появилась хурма. Если сын покупает мне недозревшую хурму, я кладу ее в морозилку на сутки. Затем она оттаивает, и вяжущие вещества разрушаются. Такая хурма прямо тает во рту. Хурмой можно лечиться.

- При кашле надо пить сок хурмы по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.
- При ларингите смешать сок спелой хурмы с водой в равных пропорциях и полоскать смесью горло 3-4 раза в день.
- Хурма питает и увлажняет уставшую, обезвоженную кожу. Для этого мякоть хурмы нанесите на очищенное лицо. Оставьте на 8-10 минут, затем смойте холодной водой.

Но тем, у кого ожирение и диабет, от хурмы лучше отказаться!

Я инвалид 1-й группы, больные ноги, еле хожу с двумя палками. Но пишу письма друзьям, читаю много газет и часто «Лечебные письма».

Чаще улыбайтесь, делайте добро другим, и оно к вам вернется сторицей. Всем здоровья и счастья.

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

Многие люди страдают болями в спине и суставах, от проблем с ЖКТ. Посылаю эти рецепты в газету – может быть, они кому-то помогут.

- **Боли в суставах.** В 100 мл спирта растворить 50 г камфары. Взять 50 г порошка горчицы, затем взбить 3 белка охлажденных яиц. Смешать все и готовый состав нанести на больные суставы вечером перед сном, тепло укутать.
- **Боль в спине.** Смешать 1 ч. л. измельченного лаврового листа с 2 ст. л. сливочного масла, немного подогреть и растирать этой смесью больные места, затем тепло укутать.
- **Колиты, запоры.** При проблемах с желудком и кишечником помогают цветки калины. Залить 1 ч. л. цветков 200 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить. Пить по 2/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Калина вообще очень полезна: она помогает при гипертонии, сосудистых спазмах и других заболеваниях. Используется также как мочегонное средство и при снижении веса, укрепляет организм.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЛИСТОВ

Гельминтоз – это заболевание, вызываемое глистами, паразитирующими в организме человека. Развиваясь и размножаясь, они вызывают анемию, интоксикацию (отравление), закупорку кишечника и желчных протоков, нарушение пищеварения, поражение нервной системы. Проявляются гельминтозные заболевания по-разному, в зависимости от типа глистов. Могут беспокоить боли в области кишечника, головные боли, раздражительность, снижение аппетита, расстройство сна, памяти, потеря веса.

Лечение холодным экстрактом чеснока по Болотову

Требуется 6-8 зубчиков чеснока, 400 мл воды. Чеснок измельчить, залить холодной водой. Настаивать в холодильнике 16 часов в стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день в течение недели.

Луковая профилактика

При противоглистной профилактике 1 среднюю головку лука репчатого мелко нарезать, всыпать в стакан и залить чуть теплой водой. Настаивать ночь, а утром отжать и принять натощак, стоя. Процедуру повторять в течение 4 дней.

Способ Туловой (старинный)

Потребуется 300 г тыквенных семечек, 70 мл воды. Семечки очистить до зеленой кожицы, растереть в ступке, добавляя по 10-15 капель кипяченой воды. В итоге получается молочко, которое следует принимать по 1 ч. л. в течение 1 часа. Через 1 час после последнего приема принять слабительное – 15-25 г сульфата магния. А еще спустя 1 час сделать очистительную клизму.

Детям от 10 до 12 лет дозу тыквенных семечек уменьшают до 150 г, от 5 до 7 лет – до 100 г, от 3 до 4 лет – до 75 г, от 2 до 3 лет – до 50 г. Если ребенку не нравится вкус тыквенного молочка, можно добавить 1 ст. л. меда (при отсутствии аллергии).

Надеюсь, что эти рецепты окажутся для кого-то полезными.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ЕСЛИ МУЧАЮТ ЗАПОРЫ

Люди, страдающие запорами и геморроем, никогда не пейте черный индийский чай и не ешьте сырые яйца! Они, напротив, делают запор еще сильней. Я вылечила запор, исключив из питания черный чай и яйца.

А еще я советую пить свекольный и томатный соки. И делайте в день 1-2 глотка растительного масла или пейте красный чай каркаде. Если у вас нет этих продуктов дома, то возьмите кусок ржаного хлеба, посыпьте солью и запивайте холодной водой.

Если вам помогли мои советы, то напишите мне об этом. Всем счастья и, главное, здоровья!

Адрес: Гуле, 606025, Нижегородская область, г. Дзержинск, пр. Циолковского, д. 20, п/о 25, а/я 44

МАЗЬ ОТ МОЗОЛЕЙ

По правде сказать, многие люди на это заболевание и внимания не обращают. Разве уже когда ходить невозможно. Вот тогда ищем способы отделаться от этой напасти.

Что же такое мозоль? Это заболевание кожи, которое чаще всего появляется в результате продолжительного трения кожи или давления на нее. Это ороговевшая область или пузырь, содержащий межтканевую жидкость. Омозолелость – загрубевший участок кожи.

Я и не предполагала, что на 78-м году жизни заработаю мозоль на сгибе локтя правой руки. Пренеприятнейшая штука! Хорошо, что от нее



можно избавиться быстро и легко, прибегая к домашним средствам и в домашних условиях.

Мазь на основе мыла с репчатым луком и сметаной. *Надо взять 20 г хозяйственного мыла, 50 г репчатого лука, 20 г меда, 20 мл нежирной сметаны. Натереть на мелкой терке хозяйственное мыло и репчатый лук, соединить, добавить мед, сметану и тщательно перемешать. Мазь готова. Наложить мазь на мозоль, прибинтовать и оставить на ночь. Проводить процедуру ежедневно. Курс 3 недели.*

С помощью этих мазей излечиваются твердые, даже застарелые мозоли. Мозоли в виде волдырей с жидкостью можно удалить снадобьями, приготовленными по следующим рецептам.

Измельчить взятые поровну сырой картофель, репчатый лук и лист алоэ, смешать и наложить кашицу на мозоль. Небольшой кусочек листа алоэ разрезать вдоль и наложить на мозоль, сверху накрыть пленкой, прибинтовать, оставить на ночь. Процедуру провести 2-3 раза.

Желаю всем здоровья и добра.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

ЛЕЧИТЕСЬ ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ!

Всем рекомендую ценнейший продукт – зеленый чай.

- Он способствует тому, что уровень холестерина в крови не достигает высоких значений.
- При дизентерии крепкий зеленый чай пейте 4-5 раз в день по 1 стакану.
- При ожоге паром сделайте хорошую заварку из зеленого чая. Остудите ее в холодильнике до 15 °С. Поливайте этой заваркой обожженные места и смачивайте ею бинты, прикасающиеся к ране. Бинтам не давайте высыхать в течение 10-12 дней.
- При простуде в зеленый чай добавьте черный перец на кончике ножа и дайте настояться минут 10, потом пейте.
- Красоту поддерживайте зеленым чаем: протирайте смоченным ватным тампоном лицо каждое утро и промывайте глаза, чтобы снять отечность.
- При конъюнктивите промывайте глаза крепким раствором чая.
- Зеленый чай выводит из организма радионуклиды и токсические вещества при отравлениях.

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, бульвар Моторостроителей, д. 3, кв. 144

РАСТЕНИЯ ВСЕГДА ПОМОГУТ

Простые растительные средства порой оказываются очень эффективными и помогают лучше аптечных лекарств. Вот несколько рецептов, которыми я пользуюсь.

Для крепкого сна

- 50 г семян укропа и 25 г порошка из шишек хмеля залить 0,7 л вина типа кагора и настаивать в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 мл перед сном. Средство это безвредно, обеспечивает глубокий, спокойный сон. Проверено на себе.
- При бессоннице принимать по 3-4 г порошка укропа, запивая водой, 3-4 раза в день до еды. Снижает давление, пью на ночь.
- Чай из листьев ромашки, настоянный в течение 15 минут и выпитый со сливками и сахаром на ночь, обеспечивает крепкий спокойный сон.

Сбор для улучшения зрения

Смешать в равных частях по весу листья березы, цветки ромашки аптечной, таволги (лабазника), клевера лугового, лепестки василька синего. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 100 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Делать тампоны и прикладывать на глаза для улучшения зрения. Я пользуюсь ватными дисками.

Квас ягодный по рецепту повара императора Николая II

Ягод свежих сейчас нет, но зато есть мороженные. Будут у вас бутылки из-под шампанского – не выбрасывайте. Ягоды (черную смородину, малину, ежевику, бруснику, чернику) перебрать, удалить плодоножки, промыть, размять, положить в эмалированную посуду, залить теплым сахарным сиропом из расчета на 1 кг ягод 4 л сиропа (100-150 г сахара на 1 л воды). Смесь тщательно размешать, накрыть марлей, выдержать сутки при комнатной температуре, отфильтровать через марлю и вату, разлить по бутылкам на 5-7 см ниже горлышка и добавить по 4-5 изюмин. Квас выдержать в холодном месте 1-2 недели. Подавать к столу в холодном виде.

В современных условиях лучше разливать квас в бутылки из-под шампанского с полиэтиленовыми пробками, они практичнее, и их можно использовать неоднократно.

Всем читателям желаю крепкого здоровья, побольше радости и подарков в новом году.

Вишневская Лидия Петровна, Приморский край, г. Находка



ДОЛОЙ ЛИШНЮЮ ЖИДКОСТЬ!

Как часто бывало: просыпаюсь утром и хмурюсь, разглядывая себя в зеркало. Да и кого будут радовать мешки под глазами, отеки? Иногда к этим «прелестям» добавлялись и другие – опухшие ноги! Когда была помоложе, то такого не было (разве что после чаепития перед сном!).



Визит к врачу и обследование показали, что есть небольшой воспалительный процесс в почках. Они не справляются с возложенными на них обязанностями, в результате – отеки. Принимать назначенные урологом лекарства не хотелось. Пошла иным путем. У матушки-природы полным-полно всяких снадобий – так почему бы ими не воспользоваться? Перепробовала многое. Одно средство мне особенно пришлось по душе. Для его приготовления надо иметь плодоножки вишни. Эти волшебные палочки способны выгнать лишнюю жидкость из любого тела – они помогают даже при сильных отеках.

Для приготовления настоя 1 ст. л. плодоножек вишни заливают 0,5 л кипящей воды, настаивают 1 час, процеживают, принимают по 150 мл 3-4 раза в день в течение недели.

Конечно, не у каждого читателя в домашней аптечке есть запасы плодоножек вишни. Этим людям я рекомендую данный рецепт положить в копилочку и воспользоваться им при первой возможности, т.е. когда получится приобрести ценное сырье. А вот другой рецепт, предусматривающий использование травы, которую можно приобрести в любой аптеке.

Настой горца почечуйного готовят так: 1 ст. л. травы заливают 1 стаканом горячей воды, держат на водяной бане 15 минут, процеживают и добавляют кипяченую воду, т.е. доводят до первоначального объема. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Свириденко Жанна, г. Апрелевка

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ

Существует достаточно много заболеваний, к которым мы не относимся серьезно, надеемся на авось, а потом пожинаем плоды своего бездействия. Взять, к примеру, отит. Если не лечить его вовремя, он может стать причиной частичной потери слуха. Это – не теория, не пустые размышления вслух, а то, что познано в жизни.

Было это давно, когда я гостила у бабушки в деревне. С утра до ночи я и мой новый друг катались на мотоцикле. Однажды меня очень сильно продуло. Я не придала этому значения. А вскоре начались прострелы в ухе. Но и тогда я не принимала мер, не лечилась. А потом – неожиданное ухудшение слуха. И пришлось приложить немало усилий, чтобы справиться с заболеванием.

Хорошо помогает при отите спиртовая настойка донника лекарственного – она быстро устраняет боль, успокаивает и уменьшает воспаление.

Возьмите 8-10 ст. л. травы донника, залийте 0,5 л водки, настаивайте в течение 2 недель, процедите. Вводите по 6-8 капель в слуховой проход 2-3 раза в день.

Не меньшей целебной силой обладает масло, настоянное на листьях грецкого ореха.

Возьмите полулитровую банку, заполните ее на 1/4 свежими листьями грецкого ореха, залейте подсолнечным маслом (примерно 0,5 л). Поставьте банку в темное прохладное место на 2 месяца. По 2-3 раза в день вкладывайте в ухо турундочки, смоченные в масле, а также смазывайте кожу перед и за ухом.

Серкова Л.М., г. Архангельск

СТИМУЛЯТОРЫ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

У многих из нас есть какое-нибудь хроническое заболевание. И счастливчиком можно назвать того, кто таковых не имеет!

По словам моего знакомого терапевта, чаще всего обострение хронических заболеваний происходит тогда, когда защитные силы организма ослабевают. Вывод сделать легко: надо укреплять иммунитет.

И я стал с пристрастием изучать литературу, в которой рассказывалось о том, при помощи каких трав можно это делать! Больше всего меня порадовало то, что к числу таких целителей относится заячья капуста. Возле моего дачного участка ее видимо-невидимо. Разумеется, теперь я каждое лето запасаюсь этой травой.

В заячьей капусте много биологически активных веществ, особенно – янтарной кислоты, которая тонизирует, укрепляет иммунитет. Если регулярно употреблять заячью капусту в пищу, то сезонной вспышки хронического тонзиллита можно избежать! Мне это удается! Как, впрочем, удается обойтись и без гриппа, и без простуд.

Для приготовления отвара я беру 2 ст. л. листьев заячьей капусты, заливаю 2 стаканами кипятка, выдерживаю на огне 5 минут, охлаждаю, процеживаю и принимаю по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс – 3 недели.

Кажется, ну что это за порция – всего несколько столовых ложек отвара на день! Но и их достаточно, чтобы обеспечить организм многими необходимыми микроэлементами.

Прием заячьей капусты можно чередовать с другими травками: анисом, базиликом, родиолой. Это – группа поддержки иммунитета!

Жуков Игорь, г. Ярославль

МИРОВОЕ ОТКРЫТИЕ В БОРЬБЕ С ПЕРЕЛОМАМИ И ОСТЕОПОРОЗОМ


Елистратов Д.Г. с наградой

Впервые изобретение из Пензы выдвинуто экспертами РОСПАТЕНТА на номинацию «100 лучших изобретений РОССИИ». Такой высокой чести удостоилась работа врачей медицинского центра «Здоровые дети» – препарат «Остеомед», ставший мировым открытием в борьбе с остеопорозом. Автор открытия – д.м.н., профессор Струков Виллорий Иванович – фактически ввел новый качественный критерий в борьбе с остеопорозом – закрытие полостных образований. Оказалось, что «Остеомед» способствует поддержанию функции остеобластов, которые ускоряют скорость сращивания разрушенной кости после переломов, а также заполняют полостные образования в костях. И в этом мы обогнали Запад!

Полость кости при заболевании постменопаузальным остеопорозом до приема препарата «Остеомед»
пустоты в костной полости

Уплотнение полости кости после 6 месяцев приема препарата «Остеомед»
уплотнение костной полости

Полостные образования в костной ткани значительно ослабляют ее, поэтому перелом кости идет чаще всего по полости. Поэтому очень важно было добиться отложения минерального матрикса именно в полостном образовании!!! Многие привыкли к утверждению, что **кости укрепляет кальций.** Это так же подтверждают западные специалисты, призывая принимать больше таких препаратов. При этом сами же зарубежные светила медицины говорят о том, что **кальций откладывается не только в костях, но и в других органах**, а это далеко не безвредно. Так, например, если кальций отложится в почках, это приведет к образованию в них камней. Но это не самое страшное. Плохо то, что кальций откладывается в сосудах, из-за чего повышается их ломкость, и это может привести к инсульту. Западная медицина только сейчас в своих исследованиях стала писать об этом, а мы уже давно говорим об этих последствиях. И вот теперь, с **помощью «Остеомеда» есть возможность избежать такие риски и сделать так, чтобы кальций оставался только там, где он нужен**.

Расскажем подробнее о действии препарата «Остеомед». Клетка кости один раз в четыре месяца себя обновляет. Три месяца остеобласты строят клетку кости, затем остеокласты один месяц ее разрушают. И этот процесс идет непрерывно. Мы связали развитие остеопороза с падением уровня андрогенов и главного мужского гормона тестостерона. Тестостерон – один из немногих гормонов, который обладает анаболическим действием, являясь катализатором процессов построения клетки человека. Мы заметили, что остеопорозом чаще всего страдают женщины в возрасте, мужчины же чаще всего просто не доживают до остеопороза. У женщин тестостерона в десятки раз меньше, чем у мужчин. А с годами происходит падение уровня этого гормона еще больше, поэтому замедляются анаболические процессы в организме, что приводит к превалированию функции разрушения кости над функцией созидания. В результате кости истончаются и в конце концов ломаются.

В состав «Остеомеда» включен трутневый расплод, препятствующий вымыванию кальция из костей, и кальция цитрат – наилучшая форма для усвоения кальция организмом (докторская диссертация Струкова В.И.).

Бог не дал женщинам тестостерона, но он сделал так, что рецепторы клеток к тестостерону у них в десятки раз чувствительнее, чем у мужчин. Поэтому даже небольшое количество энтомологического тестостерона, содержащегося в трутневом расплоде, проявило такие феноменальные результаты на костную ткань женщин.

Еще один важный момент о препарате «Остеомед». Остеопорозу чаще всего подвержена трабекулярная кость, которая находится в местах сочленений (шейка бедра, дистальный отдел предплечья и др.). Эта кость подвергается остеопорозу неравномерно – образуются полости. Обычно после приема препаратов кальция повышается плотность костной ткани как таковой. Полости в трабекулярной кости остаются без изменений. Мы же отличаемся тем, что **после приема «Остеомеда» заполняются именно полости в костях.**

Многие люди уже попробовали на себе препарат «Остеомед» и отметили следующее: у них **проходят ноющие боли в костях, быстрее зарастают переломы.** Чтобы поблагодарить за препарат, люди звонят в Пензу даже из-за рубежа.

За это короткое время «Остеомед» уже дважды был отмечен высокими наградами. На конкурсе «Золотой Меркурий» в номинации «Лучшее малое предприятие в инновационной деятельности» победу одержало предприятие ООО «Парафарм», производящее препарат «Остеомед». На всероссийском форуме «Бизнес-успех-2012» в номинации «Лучший инновационный проект» победителем также стал «Остеомед». Высокие награды стали признанием лучшей инновационной разработки России.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА
8-800-200-58-98 горячая линия

СГР № RU.77.99.11.003.E.004629.12.10 от 30.12.2010 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЗИМНИЕ СЛЕЗЫ

В морозный день у многих начинают слезиться глаза. Причины бывают разные – и простые, легкоустранимые, и более серьезные. Вот 7 основных причин зимних слез и способы избавления от них.

- **Холодовой конъюнктивит.** Возникает он на морозе, при сильном ветре. Появляются зуд и покраснение в области глаз, повышенное слезотечение. Чтобы смягчить ощущения, перед выходом на улицу закапайте антигистаминные капли в глаза и нос. Вечером хорошо сделать компрессы из свежезаваренных пакетиков зеленого или черного чая комнатной температуры.

- **Солнечная аллергия.** Нередко слезотечение и ощущение рези в глазах возникают в яркий солнечный день, когда вокруг лежит искрящийся белый снег. Так сетчатка реагирует на избыточный ультрафиолет, поскольку солнце в это время стоит низко над горизонтом, а отражающая способность снега и льда усиливает негативный эффект. А помогут вам солнцезащитные очки.

- **Повышенная чувствительность роговицы.** При повышенной чувствительности роговицы глаза к морозу, ветру и другим климатическим факторам, при выходе на улицу тоже используйте солнцезащитные очки, а перед прогулкой капайте в нос сосудосуживающие капли, чтобы дыхание стало свободным.

- **Возраст.** У пожилых людей просвет слезно-носового канала часто уменьшается, снижается тонус век, они как бы начинают провисать и перестают соприкасаться с роговицей. Глаза не выдерживают влияния холодного воздуха и слезятся. Укрепить мышцы век и слезного мешка помогут упражнения. Самое простое из них – моргать, крепко смыкая веки (по 5-10 раз), утром и вечером.

- **Синдром сухого глаза.** Часто он возникает при недостатке слезной жидкости. Глаз также может пересыхать из-за пересушенного отоплением воздуха или высокой концентрации автомобильных выхлопов, которая зимой гораздо выше, чем летом. Для защиты чувствительной роговицы обычно назначают препараты «искусственная слеза».

- **Нарушения проводимости слезно-носового канала.** Определить это могут только офтальмологи и лор-специалисты. Врач сделает диагностическое промывание слезно-носовых путей. Если диагноз подтвердился, потребуются, возможно, физиопроцедуры для носа и носоглотки, а в сложных случаях – оперативное вмешательство.

- **Недостаток витаминов.** Гиповитаминоз – частая зимняя проблема. Слезятся глаза, в первую очередь, из-за дефицита витамина В2 или калия. Подтверждением являются и другие симптомы: светобоязнь, сонливость, быстрая утомляемость, появление «заед» в уголках рта. Нехватка калия может возникнуть при избытке соли в пище, частом употреблении крепкого чая и кофе, снотворных, мочегонных препаратов, а также при физическом перенапряжении. Срочно обогатите свой рацион продуктами, богатыми калием и витамином В2.

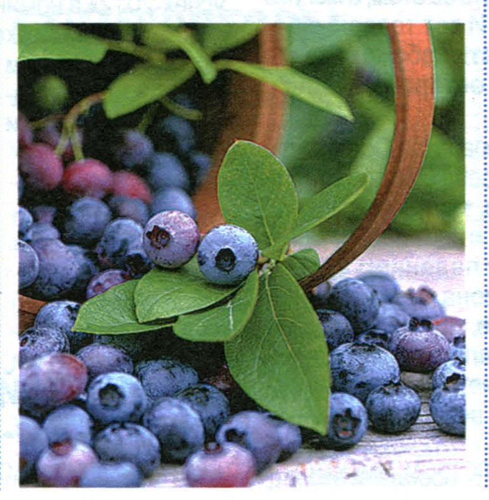
При сильном слезотечении на морозе непременно обратитесь к офтальмологу. Он выяснит причину и назначит лечение.

Убирая слезу, правильно промокайте веко движением от наружного края к носу и вверх, это меньше раздражает глаз.

В качестве меры первой помощи при слезотечении можно применять примочки из пакетиков зеленого или черного чая. Они снимают раздражение глаз. Можно также промывать глаза слабым раствором черного чая.

Самые полезные для глаз продукты

Черника *богата антоцианами, помогающими улучшить циркуляцию крови в глазных яблоках.*



Рыба и морепродукты *– источники омега-3 жирных кислот, предотвращающих возрастную дегенерацию сетчатки.*

Морковь *богата ретинолом – главным глазным витамином, необходимым для нормального функционирования сетчатки.*

Полезны также ***болгарский перец, печенка, яйца, сливочное и растительное масло, орехи, квашеная капуста, цитрусовые, киви, малина, шиповник.***

Успехов вам, здоровья! Берегите свои глаза.

Адрес: Леонтьевой Нине Дмитриевне, 454106, г. Челябинск, ул. Краснознаменная, д. 12, кв. 51, т. 351-797-75-01

ЖЕНЩИНАМ НА ЗАМЕТКУ

Многие женщины страдают от эндометриоза. При этом заболевании может много дней без видимой причины болеть низ спины, сильные спазмы заставляют лежать в постели.

Эндометриальная ткань, которая выстилает внутренность матки и ежемесячно меняется во время критических дней, разрастается, выходит из матки и распространяется чаще всего на яичники, вокруг маточных труб и по связкам, поддерживающим матку. Что же надо делать?

- Ведите менструальный календарь, и вы можете в дальнейшем «управлять» некоторыми симптомами.
- Аспирин и другие противовоспалительные средства смогут ослабить спазмы.
- Ешьте побольше рыбы: она содержит натуральные омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые уменьшают образование гормона простагландина во внутренней оболочке матки.
- Облегчение могут принести отдых в постели с влажным теплом или теплые грелки для расслабления мышц внизу живота. Если тепло не помогает, можно попробовать холодную грелку (пакет со льдом) на низ живота.
- Упражняйтесь, чтобы боль утихла. Помогают ходьба пешком до 3 км, а тем, кто может, – пробег до 4-6 км 3 раза в неделю.



Боль можно ослабить, надавливая на две точки. Одна находится на внутренней стороне ноги, примерно на 4-5 см выше косточки лодыжки. Если чувствуете там некоторую болезненность, это означает, что точка выбрана правильно. Другая точка находится в том месте, где встречаются кости большого и указательного пальцев. В этом случае надавить нужно как можно сильнее.

Беременность и вскармливание грудью, по мнению специалистов, могут вызвать гормональные изменения в организме женщин, больных эндометриозом, и на какое-то время прекратить симптомы. Однако при зачатии эти женщины очень рискуют выкидышами, внематочной беременностью. И даже если течение беременности и роды пройдут хорошо, нет гарантии выздоровления после родов.

Рецепт при воспалении в трубах: *2 дес. л. семян подорожника заварить 200 мл кипятка, потом кипятить на слабом огне еще 5-7 минут. Настаивать около часа и принимать по 5 дес. л. 3 раза в день за 30-35 минут до еды в течение 1-2 месяцев.*

Такой рецепт полезен и мужчинам, то есть обоим будущим родителям. Для мужчин курс 3 недели, затем недельный перерыв и повторный курс.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне Михайловне, 172400, Тверская обл., Оленино, ул. Школьная, 41

ВЫЛЕЧИЛИ ПОДМОР И ПИЯВКИ

Получила сегодня 25-й номер «ЛП», и такая радость меня охватила! Яркие краски выпуска побудили вспомнить беззаботное детство с разноцветными открытками, веселыми праздниками, многочасовыми играми в снегу.

На старых фотографиях – мой дед Герасим с пушистой бородой, совсем еще молодой мой папа… Они прожили довольно длинную жизнь. Держали пчел. Подмор не выбрасывали, а поддерживали им свое здоровье. В 84 года у папы давление было 110/70. А дед в 81 год еще баловался женщинами. Они у нас никогда ничем не болели, хотя дед был репрессирован и провел 4 года в ссылке, а папа участвовал в Великой Отечественной войне. Их здоровье я объясняю пчелиным подмором.

В доме всегда была настойка подмора, она хранилась в высокой «четверти» (3-литровая бутыль). В нее засыпали 6 стаканов подмора и заливали самогоном. Настаивали 3 недели. Пили по 1 ст. л. с водой за полчаса до еды в течение месяца. За год пили раза 3-4.

Сейчас люди часто лечатся настойкой подмора. Я, к примеру, избавилась от 9-недельной миомы. А моя соседка – она держит пчел в деревне, где живет ее мать – от 12-недельной.

Подмором мы лечим суставы: пьем настойку и 2 раза в день тщательно втираем ее в больные места. После растирания я надеваю носки из овечьей шерсти, пояс, наколенники (я пряду и вяжу сама). Становится сразу легче.

Пчелиным подмором можно лечить варикоз, зоб, простатит, усталость, бороться со старением организма.

Мне повезло с соседями. Правда, они теперь уже бывшие, переехали на другую квартиру. Но я их часто навещаю. Татьяна – медсестра. Она часто использует в лечении многих болезней чистотел.

3-4 листочка чистотела надо залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5-7 минут, немного остудить, процедить и выпить утром натощак в теплом виде. Курс лечения 10 дней.

Чистотел Таня применяет в сочетании с гирудотерапией. С помощью пиявок и чистотела она подняла себя на ноги (у нее межпозвонковая грыжа). Сейчас соседка ходит на работу пешком (туда 6 км и обратно) и выполняет по дому всякую физическую работу (в пределах разумного, конечно). Таня верит в целительную силу пиявок и чистотела.

Мне Татьяна поставила пиявок на печень и поджелудочную, и у меня сразу исчезла тяжесть в животе. Теперь могу есть все, что желаю.

Процедура лечения пиявками, конечно, не особо приятная. Но мне результат очень понравился. Если у кого есть возможность воспользоваться гирудотерапией, не отказывайтесь.

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428003, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Николаева, д. 5, кв. 19А, т. 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

МОЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В «ЛП» №22 приведено письмо Панкова И. из Усолья «Основная разминка – дыхательная». Я тоже занимаюсь такой разминкой по утрам в постели и снижаю давление, но немного по-другому. Делаю через нос вдох, считаю «раз, два, три» – и медленно выдыхаю через рот. Четвертый год занимаюсь такой разминкой, и от вдоха до выдоха я могу сделать задержку дыхания на 20-40 секунд. Но вдруг так снижать свое давление начнут новички? Без тренировок такой задержки дыхания ни у кого не получится. Да и кто поверит, что можно таким образом снизить давление? Поспешишь – людей насмешишь.

Об упражнении «насос». Пишут, что его надо делать сидя. А почему не стоя? Разве, накачивая шину насосом, мы делаем это сидя? Я знакома с таким «насосом» давно. Это упражнение из дыхательной гимнастики Стрельниковой. Надо, наклоняясь, делать вдох, а выдох получается сам, его не надо делать и не надо заострять на нем внимание.

Чтобы успокоить нервную систему, я делаю вдох, задерживаю дыхание и в это время представляю «выстроенными в шеренгу» все болезни, как будто они у меня есть. А потом делаю выдох с «выдуванием» этих болезней. И я чувствую, как душевное состояние нормализуется. Я улыбаюсь и начинаю петь. Потом качаю животом (втягиваю и выпячиваю). Вдох, полный выдох, и на задержке дыхания (после вдоха и после выдоха) качаю животом – примерно полминуты. Считать число качаний не могу: живот с ритма сбивается. А начинала я с 4 качаний – дольше не могла задержать вдох. Зато у меня теперь запоров нет – а были!

Здоровье в наших руках. У меня ни одной таблетки нет дома. Человек сам себе врач – я убедилась.

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Стальского, д. 9, кв. 187



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



КОГДА ДАВЛЕНИЕ ПОНИЖЕНО

Что делать, если давление не повышенное, а наоборот, пониженное? Расскажите, пожалуйста, о гипотонии. От нее сейчас страдают даже школьники, студенты. Вот и у моей внучки часто упадок сил, головные боли, головокружения. А ей только 16 лет! Учится в школе хорошо, дополнительно посещает факультатив по информатике. Может, нагрузка слишком большая?
Грызлова Мария, г. Ставрополь

Уважаемая Мария Викторовна, действительно, такое заболевание сейчас – не редкость среди молодежи. При гипотонии (артериальной гипотензии) отмечаются низкий тонус артерий, ослабление сердечной деятельности и другие нарушения. Давление у женщин до 30 лет бывает 95 на 60 и ниже. Причем чаще болеют именно женщины. Кроме перечисленных вами симптомов, наблюдается потемнение в глазах при резком вставании или разгибании тела. Ноги становятся как ватные. Возможны и обмороки.

Основная опасность в том, что гипотония приводит к недостаточному кровоснабжению и, как следствие, кислородному голоданию головного мозга, внутренних органов. Однако по статистике гипотоники живут на 10 лет дольше, чем гипертоники.

Вам обязательно надо найти причину болезни и своевременно начать лечение. Хроническая гипотония может быть и наследственной. Многое еще зависит от конституции человека. Чаще страдают люди астенического типа – худые, высокие. Бывает гипотония и у спортсменов, если они переутомляются на тренировках. Иногда при адаптации, перемене климата тоже может понизиться давление. Влияют и электромагнитные поля, и радиация. А острая форма болезни (нейроциркуляторная гипотония) – это зачастую реакция на стресс, когда нарушается регуляция сосудистого тонуса. В подобных случаях еще ставят диагноз вегетососудистая дистония.

Причиной становятся и другие заболевания. Список их очень большой. Что же касается школьников и студентов, то это в основном остеохондроз шейного одела позвоночника. Аллергическая реакция, интоксикация, побочное действие некоторых лекарств, недостаток витаминов Е, С, В тоже могут стать причиной резкого снижения давления. Есть еще идиопатическая ортостатическая гипотензия, когда давление резко снижается при быстром переходе из горизонтального положения в вертикальное. Бывает и такое, что ученик не может долго стоять на линейке в школе, находиться в душном помещении.

Чтобы найти причину болезни, вашу внучку надо обследовать. Нагрузки у девочки по силам, только стоит побольше двигаться. Лучше всего заняться танцами. И хорошо бы научить внучку обливаться по утрам, пить желчегонные травы. Это убережет ее от венозных застоев, и постепенно головные боли пройдут. Также рекомендую физиотерапию: гальванический воротник, дарсонвализация шеи и волосистой части головы, области сердца. Конечно, если при обследовании не обнаружится противопоказаний. Полезен и легкий массаж головы (волосистой части), перед которым обязательно надо помассировать воротниковую зону, затем шею, область у основания черепа.

Вообще, лечение гипотонии – задача непростая. Больным чаще советуют крепкий чай или кофе, а то и таблетки с кофеином. Но по-настоящему защищает от болезни только здоровый образ жизни. Это свежий воздух, рациональное питание, физические нагрузки по силам, полноценный отдых. Лечение будет эффективнее, если девушка научится грамотно чередовать нагрузки и отдых. Переутомление может привести к ухудшению. В норме человеку хватает 6-8 часов сна. А гипотоникам часто необходимо 10-12 часов. В холодное время года и этого порой недостаточно. Значит, надо раньше ложиться спать. Проснувшись, лучше вставать не сразу. Сначала делать легкую гимнастику. Затем сесть, свесить ноги, сделать еще дыхательное упражнение и только потом вставать. Кроме упомянутого массажа, утренних обливаний, полезны все процедуры, укрепляющие сосуды. Например, контрастный душ, гидромассаж, плавание, баня.

Есть советую часто и понемногу. Важны и белки, и микроэлементы, и витамины, особенно С и группы В. Включайте в рацион дрожжи, печень, яйца, кисломолочные и морепродукты. Нужны зелень и морковь, другие овощи, фрукты, богатые калием, кальцием, магнием. И обязательно – пряности, острые блюда. Они стимулируют работу желез внутренней секреции, повышают тонус организма. Также может помочь ароматерапия. При гипотонии эффективны эфирные масла шалфея, лимона. Их надо вдыхать и втирать в волосистую часть головы. Хорошо работают и рефлексотерапия, и точечный массаж (обратитесь к специалистам). Пробуйте найти причину болезни в области эмоций. Возможно, в этом поможет психолог или психотерапевт. Важно избегать стрессов, контролировать артериальное давление, проходить медицинские осмотры.

РАСТЕНИЯ ПРОТИВ ШУМА В ГОЛОВЕ

Подскажите, пожалуйста, какие растения можно применять при шуме в голове и звоне в ушах. Дело в том, что даже сильные лекарственные средства мне не помогают. Надеюсь на помощь растений.
Федоренко М.П., г. Минск

Можно выделить три группы таких растений. Во-первых, это травы, улучшающие мозговой кровоток: донник лекарственный, кровохлебка, каштан конский.

Во-вторых, это растения спазмолитического действия: сушеница топяная, зверобой, крестовник, ромашка и другие.

В-третьих, растения, обладающие ноотропными свойствами. Ноотропы – это средства, улучшающие течение метаболических обменных процессов в нервных клетках. Таких трав очень немного: молодило, корень одуванчика,



подмаренник настоящий, корень родиолы четырехчастной. Определенное значение в лечении таких состояний имеют растения, снижающие уровень холестерина в крови. Тем самым они приостанавливают развитие атеросклероза мозговых сосудов, который в свою очередь является наиболее частой причиной шума и звона в голове. Примеры таких растений: трава золототысячника, плоды лещины обыкновенной, масло облепихи, масло подсолнечника, семена укропа. Если же причиной шума и звона является перенесенная травма, то помимо всего вышеназванного хорошо помогает отвар арники горной.

КАК ПОСТАВИТЬ МАТКУ НА МЕСТО

Мне 63 года. Уже два года болею: у меня опущение матки. Что делать? Сама массажирую живот, делаю гимнастику – ничего не помогает. Может, я что-то делаю неправильно?

Галанина Г.К., г. Новокузнецк

Внутри живота у человека все органы как бы подвешены на тоненьких пленочках. Эти пленки могут растягиваться, если в них не хватает кальция и кремния, особенно при поднятии тяжестей. Любое лечение, связанное с опущением внутренних органов, всегда должно начинаться с укрепления этих поддерживающих пленок. Нужно попить препараты кальция, которые продаются в любой аптеке, но обязательно с витамином D. А также принимать раствор голубой глины из расчета: 1 ч. л. на стакан воды. Глину нужно предварительно прокалить на огне. Пить один стакан в день в течение месяца раз в полгода. После первого месяца такого лечения можно приступать к массажу живота.

Массаж делается следующим образом. Нужно довольно сильно надавить пальцами обеих рук внизу живота, сразу у лобковой кости и направить усилие пальцев сначала внутрь, а потом кверху и в таком положении держать руки до того времени, пока перестанет быть больно. Плавно отпустить пальцы. Таким образом нужно сделать только три раза подряд. Далее повторять эти приемы можно один раз в день до тех пор, пока матка не встанет на место. Если у вас выпадение матки, то надавливание такого характера проводить не стоит. При выпадении матки во влагалище массаж делают со стороны влагалища. Такую процедуру должен проводить только специалист.

Постепенно матка может встать на место, но вам нужно быть очень аккуратной в поднятии тяжестей.

ЧТОБЫ НЕ БЕСПОКОИЛА ПОДАГРА

На ноге возле большого пальца у меня растет косточка. Она болит и краснеет. В одном из номеров нашей газеты писали, что это подагра. Очень прошу, пусть врач напишет, что делать, как лечить мою болезнь!

Адрес: Киричук М.С., 81000, Украина, Львовская обл., Яворовский р-н, с. Старый Яр

Подагра связана с нарушением белкового обмена и повышением уровня мочевой кислоты в крови. Кристаллы кислоты откладываются в тканях, и появляются боли. Острый приступ чаще всего связан с чрезмерным употреблением накануне белковых продуктов или алкоголя (в том числе пива). При подагре нередко развивается и мочекаменная болезнь. Появляются головные боли, усталость, может повышаться температура.

Обычно подагра встречается у мужчин, однако в последнее время все чаще болеют и женщины, особенно пожилые. Слишком много появилось факторов риска. Например, некоторые аутоиммунные, сосудистые и онкологические заболевания, почечная недостаточность. Сказывается неправильное питание. Много красного мяса, субпродуктов – источников пуриновых веществ. Некоторые сорта рыбы, алкоголь, кофе, какао, чай, шоколад, бобовые – все это в неумеренных количествах тоже способствует развитию болезни.

О полном излечении подагры говорить сложно, так как она еще и передается по наследству. Но все-таки, если придерживаться диеты, то обострений можно избежать или уменьшить проявления болезни.

Вам надо ограничить употребление соли, жиров и перечисленных выше продуктов. Про алкоголь (в том числе пиво) забыть. Главное в лечении – снять боль, отек и усилить выведение мочи. Кроме диеты, помогают водные процедуры, баня и лекарства, ускоряющие обмен веществ, растворяющие соли и выводящие их с мочой. Есть и целебные растения для лечения подагры. Вот несколько народных рецептов.

Цветки сирени собрать в полулитровую банку, доверху залить водкой и настаивать 21 день. Процедить и принимать по 30 капель с 1 ст. л. воды за 10-15 минут до еды. Курс – 3 месяца. Этой же настойкой натирать больное место.

Ягоды бузины красной очистить от веток, насыпать в бутылку на 1/3 и доверху залить водкой. Настоять 40 дней, ежедневно встряхивая. Пить по 1 ч. л. на 1/4 стакана воды 3 раза в день до еды 3-4 месяца.

Помогают и сушеные цветки красной бузины: 1 ч. л. на стакан воды. Настоять в термосе, выпить за 3 приема до еды. Курс – 2-3 месяца.

Взять 50 г сушеных створок фасоли, залить 0,5 л белого вина. Настаивать 21 день, встряхивая. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды 2-3 месяца.

Створки от грецких орехов (100 г) залить 0,5 л водки, настаивать 40 дней. Принимать по 1 ч. л. с водой за 10-15 минут до еды.

На 1 л воды – по 1 ст. л. хрена, меда и натурального яблочного уксуса. Это порция на день. Пить, когда захочется.

Напиток из цикория (можно магазинный) пить по 2-3 стакана в день.

Можете делать и травяные ванночки. Настои для них надо готовить так: 1 ст. л. сбора на 1 л воды, настоять 30 минут и вылить в ванну. Попробуйте следующие сборы.

1. Мыльнянка и полынь – по 1 части; овес – 2 части.

2. Тимьян – 1 часть; овес, пижма, яснотка – по 2 части.

3. Шалфей и крапива – по 1 части; спорыш – 2 части.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.

ДОПЛЕРОГРАФИЯ НА СТРАЖЕ СОСУДОВ

На сегодняшний день трудно представить постановку и уточнение диагноза без использования диагностической аппаратуры. Так, к примеру, такое исследование, как доплерография, позволяет обнаружить нарушения кровообращения на ранних стадиях и своевременно начать лечение.

«У невестки часто бывали обмороки. Их причину долго не удавалось выявить. Но после того, как ей сделали доплерографию, стало понятно, что виной всему – вегетососудистая дистония. Хотелось бы узнать, в каких еще ситуациях используется доплерография? Что с ее помощью можно узнать?»

Рысина Д.С., г. Павловский Посад

НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ

Еще 50 лет назад о состоянии сосудистой системы можно было узнать только с помощью рентгеновской ангиографии. Но совершенствование систем диагностики шло бурными темпами, и к настоящему времени созданы уникальные приборы, диагностические возможности которых трудно переоценить.

Теперь стало возможным давать оценку состоянию сосудов – узнавать, в какой степени нарушена их эластичность, определять гипертонус или гипотонию.

Также стало возможным регистрировать и параметры кровотока, скорость движения мышечных стенок и клапанов сердца. А сам метод диагностики сосудов был назван доплерографией в честь его изобретателя – австрийского физика Кристиана Иоганна Доплера.

ДВА В ОДНОМ

Несколько десятилетий назад ученые, объединив два метода исследования – УЗИ и доплерографию, – создали новую диагностическую аппаратуру. Сокращенно ее называют УЗДГ, что расшифровывается как ультразвуковая доплерография.

Напомним: в основе и того, и другого метода лежат использование ультразвуковых волн и регистрация отражения этих волн. Но раньше на УЗИ врач мог увидеть только «картинку» – эхограмму от плотных и малоподвижных внутренних органов. А при проведении классической доплерографии происходила только запись волнового движения крови по сосудам. Новая техника дала возможность не только оценивать состояние сосудов в твердых органах, но и получать его изображение.

СУТЬ МЕТОДА

Как же работает доплерограф? Датчик посылает и получает звуковые волны, отраженные от движущихся объектов – форменных элементов крови. И частота сигнала меняется пропорционально скорости кровотока.

Изменение частоты сигнала автоматически заносится в компьютер и производится определенная математическая обработка. И становится понятно: соответствует ли скорость кровотока в данном месте данного сосуда естественным параметрам, или же имеют место какие-либо отклонения.

Большим достоинством доплерографии, помимо высокой информативности, является и то, что она безвредна для обследуемого, безболезненна, не имеет противопоказаний.

КОГДА НУЖЕН ДОПЛЕР

С помощью доплерографии можно узнать о состоянии всех сосудов человека – буквально от пят до макушки. Так, например, доплер сосудов мозга применяется для оценки риска нарушений мозгового кровообращения. Показаниями к таким обследованиям могут быть и эпизоды кратковременных потерь сознания, и вегетососудистая дистония, и головные боли.

При жалобах на боли в ногах, онемении и трофических нарушениях на коже проводят сканирование сосудов нижних конечностей. Исследование выявляет характер поражения сосудов и его локализацию, позволяет диагностировать варикозную болезнь, тромбозы глубоких и поверхностных вен. А при доплерографии сосудов почек выясняются ширина просвета почечных артерий и скорость движения крови по сосудам этого органа.

ЗДОРОВАЯ МАМА – ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Теперь доплерография используется и в акушерстве. Если при обычном УЗИ проводится лишь визуальная оценка плода и его органов, то доплерография позволяет определить скорость кровотока в сосудах плода, пуповины и маточных артерий. И если кровоток затруднен, то плод может не получать от матери достаточно питательных веществ и кислорода. Отсюда – замедление роста. А своевременная диагностика таких нарушений позволяет провести адекватное лечение и родить здорового ребенка.

И потому доплерография является обязательным компонентом в комплексе обследования беременных, обычно оно проводится в 16-20 недель беременности.

Схема проведения ультразвуковой доплерографии

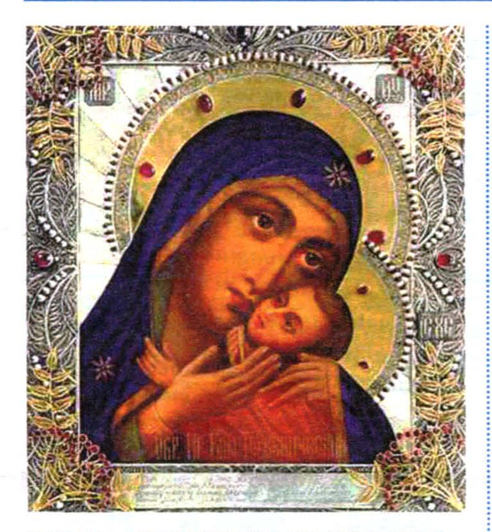
Ультразвуковой датчик

Сонная артерия

За 2 часа до проведения доплерографии следует отказаться от курения и питья кофе или чая, так как это может спровоцировать сокращение кровеносных сосудов и стать причиной ложных результатов.







МОЯ ЛЮБИМАЯ ИКОНА

Наверное, у каждого верующего человека есть любимая икона. У меня – икона Богородицы, которая называется «Тервеническая». Ее я впервые увидела, когда побывала в Покрово-Тервеническом монастыре. Эта женская обитель – одна из немногих, возникших на том месте, где прежде никогда не было ни монастыря, ни прославленных подвижников. А находится она в 280 км от Санкт-Петербурга – в деревне Тервеничи Лодейнопольского района. Хорошо, что в монастыре ведется запись историй чудесных исцелений. Понятное дело, не все истории фиксируются – кто-то забывает сообщить об этом в обитель, кто-то не хочет. Но и тех историй, что уже собраны монахинями, достаточно много. Вот одна из них.

Из Петербурга в обитель приехала женщина. Рассказала, что полтора года назад она уже была в Тервеничах. Тогда она считалась самой сложной больной в гинекологической клинике. Находясь при монастыре, женщина пила воду из святого источника, мазалась маслом от лампадки перед Тервенической иконой. Получила исцеление. Другой женщине в больнице в Озерках должны были сделать операцию по удалению опухоли головного мозга. Врач сказал, что в случае успеха может гарантировать только жизнь, предупредил о возможных последствиях. Друзья и дочь больной приехали в монастырь, заказали сорокоуст о здравии, привезли в больницу воду из источника и масло от Тервенической иконы. Операция прошла успешно, предсказанных осложнений не было. Врач радовался больше, чем пациентка. Вот такие чудеса!

Игнатова Людмила, г. Сертолово

ТАЙНЫ КИЕВСКИХ ПЕЩЕР

Когда мы с мужем приехали в Киев, то в первую очередь отправились в Киево-Печерскую лавру. Пещеры – это нечто из ряда вон выходящее! Такого количества мощей святых, собранных в одном месте, а в лаврских пещерах их 122, нет, пожалуй, больше нигде в мире.

Наш гид рассказывал, что ученые пытаются разобраться, в чем сила мощей. Чего только ни придумывали в поисках ключа к разгадке – и облучали зерна пшеницы радиацией, и заражали воду опасными бактериями. Потом отправляли образцы в пещеры. Через несколько дней в продуктах не оставалось и следа радиации, а бактерии загадочным образом исчезали.

И люди, побывавшие в пещерах, исцеляются. В нашей группе были отец с дочкой, они из Владивостока приехали. Мужчина с трудом передвигался, прихрамывал, при каждом шаге за поясницу хватался. И он все время торопил дочь – мол, быстрее смотри, а то на самолет опоздаем. А девочка остановилась возле мощей Дамиана Целебника и молилась за папу. Нетерпеливый отец стоял возле дочери, переминался с ноги на ногу и ворчал. Вдруг притих. И потом говорит удивленно: «У меня спина перестала болеть». Разогнулся и пошел спокойно, не хромая. Оказывается, до этого у мужчины были непрекращающиеся боли в позвоночнике. Из-за чего, сказать не могу – о подробностях мы не расспрашивали. Да это и неважно. Главное, болезнь побеждена.

Кискова Дарья, г. Малоярославец

НЕ СТОИТ ЗЕМЛЯ БЕЗ ПРАВЕДНИКОВ

Мы с сыном в своих молитвах очень часто обращаемся к святому Савватию – чудотворцу земли Тверской. Верим, что он помогает. И как мы были рады обретению его святых мощей!

В августе 2009 года мой знакомый по имени Александр принимал участие в раскопке шурфов внутри храма «Знамение Богородицы». Это в Тверской области. В одном шурфе обнаружили погребение. Достали саркофаг на поверхность. Как потом выяснилось, в нем были мощи святого Савватия. И Александр был первым, кто занимался расчисткой и изъятием саркофага. А через несколько дней у него прекратились боли в животе, которые постоянно изо дня в день мучили его на протяжении 20 лет.

Наверное, это была первая история исцеления, о которой стали рассказывать в округе. А потом их становилось все больше и больше. Кто-то начинал чувствовать себя лучше, помолившись у мощей святого, а кто-то выздоравливал, помазавшись освещенным маслицем.

Пришла как-то раз в храм старушка. Она хотела причаститься. До начала литургии эта бабушка пожаловалась батюшке, что у нее остеохондроз, шею «сильно зажало». После службы батюшка дал ей освященное масло. Старушка несколько раз помазала шею, и стало легче – начала крутить-вертеть головой, как прежде.

А у москвички по имени Ольга дело было посерьезнее. У нее резко ухудшалось зрение в единственном видящем глазу. Сделали операцию, но неудачно. Сын Ольги ездил из Москвы на дачный участок, что недалеко от поселка Савватьево. И как-то весной он предложил матери съездить на дачу и зайти в маленький храм, что в поселке.

Батюшка встретил их очень приветливо. Он рассказал им о святом Савватии, о чудодейственной воде из колодца и прудика этого святого.

Ольга начала ездить в этот храм на службу, заказывала молебны святому, набирала воды из колодца. Когда начинала болеть голова, она смачивала ее водичкой «от батюшки Савватия». Говорит, очень помогало! Постепенно и зрение стало восстанавливаться, сил прибавилось.

Ширкина Анастасия, г. Тверь

Православные праздники февраля

6 февраля – блаж. Ксении Петербургской

7 февраля – иконы Божией Матери «Утоли моя печали»

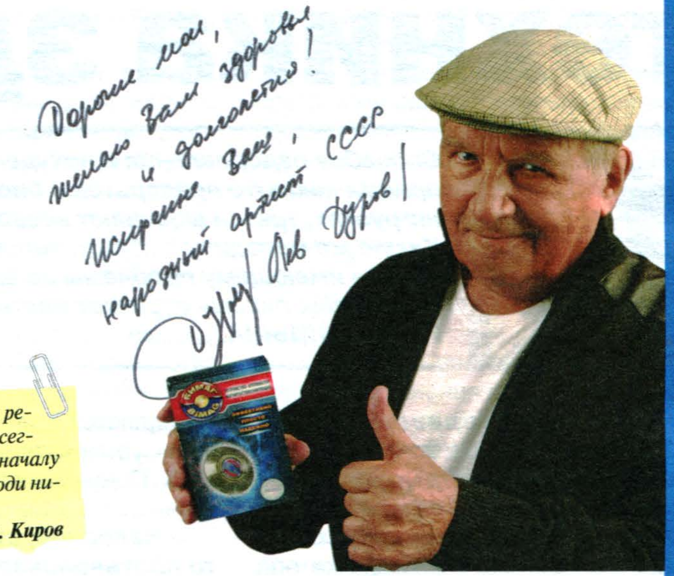
10 февраля – преподобного Ефрема Сирина

15 февраля – Сретение Господа нашего Иисуса Христа

«БИМАГ» – лечит Вас!

«Бимаг» – это удивительный прибор от ученых Санкт-Петербурга. Очень компактный и легкий, но при этом «Бимаг» может стать отличным помощником при лечении таких грозных заболеваний, как гипертония и стенокардия, артриты и артрозы, остеохондроз, и многих других болезней. Прекрасно, когда в твоей жизни появляется надежный союзник в борьбе с недугами.

Дорогие мои, желаю Вам здоровья и долголетия!
Искренне Ваш, нар. артист СССР Лев Дуров



Наконец-то это случилось. Наука отсеяла весь мусор и появился удивительный прибор… который действительно РАБОТАЕТ! Он может дать исцеление утомленному болезнями человеку и вернуть ему радость здоровья.

Гипертония, стенокардия, артриты, артрозы, легочные заболевания, нарушение сна, заболевания ЖКТ, заболевания мочевыделительной и половой систем, неврологические расстройства вот лишь малый перечень заболеваний, поддающихся лечению «БИМАГ».

«Всего две недели использования «БИМАГ» – и я просто потрясен результатами. Восхитительный и отличный прибор! Главное, что он всегда со мной. Вот уж действительно ЧУДО, которого и не ждешь поначалу от такого «малыша»! Почему вы не пишете об этом приборе, ведь люди ничего не знают о нем?»

А.Н., г. Киров

«ДОКТОР» ВСЕГДА С ТОБОЙ

Представьте, что где бы Вы ни находились: дома, на работе, в саду, с детьми или внуками, Вы носите с собой крохотного доктора. В любое время Вы можете заказать своему «мини-доктору» необходимое именно Вам лечение. Инновационный принцип раздельного использования магнитных потоков, использующийся в «Бимаг», позволил резко повысить результативность лечения. Пожалуй, можно сказать, что если Вы не пользовались «Бимаг», то пока даже не представляете, какая великая целительная сила заключена в магнитной энергии, которой так не хватает больным органам. Но это возможно только благодаря раздельному применению магнитных потоков, которое и дает «Бимаг».

«ГОРЯЧИЙ», или южный поток «БИМАГ», формирует в больном органе лечебное поле, которое повышает работу клеток крови. Значит, в первую очередь помощь получают органы с высоким движением крови: сердце, печень, почки, желудок, мышечная ткань и пр.

«ХОЛОДНЫЙ», или северный поток, активно поглощается клетками нервной системы, суставными и хрящевыми тканями. Соответственно, успешно восстанавливается деятельность клеток головного мозга, насыщение их кислородом и питательными веществами. Предупреждается возникновение инсультов. Активно снимаются ноющие боли в костях и суставах, а также суставные боли, возникающие при движении.

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ…

«Бимаг» мощный и эффективный прибор для оздоровления, в прочном и компактном корпусе. К примеру, за несколько недель использования «Бимаг» Вы можете нормализовать давление. Ведь даже у гипертоников с многолетним стажем давление, как правило, приходит в норму. Вы можете быстро избавиться от болей в суставах и спине. Вы можете сделать свой сон крепким и лечебным. Вы можете не просто избавиться от хронической усталости, а еще укрепить сердце, нервы.

Вы можете с высокой эффективностью применять «Бимаг» при лечении таких грозных заболеваний:

- **заболевания опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи
- **заболевания сердечно-сосудистой системы:** гипертония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, сердечный приступ, постинсультное состояние
- **заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастриты, колиты, язвенная болезнь, печени и желчного пузыря
- **неврологические, нервно-психические расстройства:** болевые синдромы, постоянные головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость
- **заболевания мочевыделительной и половой систем:** импотенция, простатит, аденома предстательной железы
- **заболевания лор-органов:** ангина, хронический бронхит, аллергия и многих других заболеваниях.

Когда вы начнете пользоваться «Бимаг» и почувствуете могучую силу его лечебных потоков, которые буквально смывают Ваши болезни, то Вы, пожалуй, выбросите старые и неэффективные приборы.

ФЕНОМЕН «БИМАГ»!

Феномен популярности «Бимаг» очень прост, хотя рекламы этого прибора действительно немного. Ведь когда один человек рассказал своему соседу, что у него прошли мигрени, которыми он страдал тридцать лет. Другой сообщил, что он избежал операции на коленном суставе. Третий избавился от ночных судорог в ногах. Четвертый – перестал каждые полчаса днем и ночью бегать в туалет. Ну, подумайте сами, как можно не испробовать рекомендуемое средство на себе, а потом, добившись результата, не поделиться своей радостью с товарищем, соседом, родственником, сотрудником. И тем самым ему помочь.

Знакомство с этим прибором позволит Вам сказать: «Я рад, что встретил "Бимаг"», и Вы обязательно поделитесь своей радостью с близкими людьми, как это делают пользователи «Бимаг». Здоровья Вам!

ВНИМАНИЕ!

Заказав прибор «Бимаг» до 28 февраля 2013 г., Вы получите сразу два уникальных инновационных комплекса абсолютно **БЕСПЛАТНО!**

1. Комплекс «Простата-Актив» – для профилактики и оздоровления при простатите и аденоме предстательной железы.
2. Комплекс «Одуванчик» – для восстановления хрящевой ткани при артритах, артрозах, остеохондрозе.

Закажите «Бимаг» по телефону: **8 (937) 873-52-55**
(8:00-20:00, время московское)
Закажите «Бимаг» почтой: 433504, г. Димитровград, а/я «БИМАГ», М-12
Цена 2200 р. + стоимость доставки
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ И ИНВАЛИДОВ
Цена 1790 р. + 250 р. (стоимость доставки по РФ)+ почтовый сбор 2%
Оплата при получении.
Подробнее читайте на **www.pro-bimag.ru**
В заявке укажите ФИО, количество, индекс, адрес и телефон РАЗБОРЧИВО

ИП Пимонов Александр Юрьевич. ОГРН 308 730 226 600 012

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Бодифлекс – техника здоровья



Способов оздоровления и похудения известно множество. Одни требуют приема каких-то препаратов и биодобавок, другие основаны на физических нагрузках, третьи включают всевозможные диеты. У всех есть противопоказания. Какую же методику выбрать человеку немолодому, нетренированному, да еще имеющему проблемы со здоровьем? На что ориентироваться? На вопросы «Лечебных писем» отвечает инструктор по дыхательной технике бодифлекс Н.И. КУНИЦЫНА.

– Наталья Игоревна, откуда взялся бодифлекс и зачем вообще понадобилось искать что-то новое в оздоровительной сфере?

– Бодифлекс на самом деле не новая программа – в Америке она известна уже более 20 лет. Автором этой методики является Грир Чайлдерс – американка, мать троих детей, которая безуспешно перепробовала на себе множество систем оздоровления и похудения, пока не наткнулась на метод, основанный на обогащении тела кислородом, и прошла небольшой курс. Эффект оказался настолько поразительным, что женщина взяла эту методику на вооружение, немного изменила и усовершенствовала ее. В результате получился бодифлекс – максимальный результат при минимуме усилий.

– Что такое бодифлекс?

– Это метод, основанный на принципе сжигания жировых отложений и укрепления мышц под действием аэробного (то есть с увеличенным потреблением кислорода) дыхания и статических упражнений, или поз, помогающих направлять кислород в клетки нашего организма. Когда мы растягиваем или напрягаем какую-либо часть тела с помощью упражнений, в нее поступает больше крови, обогащенной кислородом. Следовательно, мы можем сжигать жир в конкретном месте и одновременно укреплять там мышцы.

Добавочный кислород помогает справиться с лишним весом, вызывает мощный прилив энергии и положительные эмоции. При занятиях бодифлексом уходят головные и суставные боли, укрепляется мышечный корсет, нормализуется артериальное давление и ЖКТ. Подтягиваются дряблые мышцы.

– Наверное, существуют какие-то противопоказания?

– Бодифлексом нельзя заниматься во время беременности. А вот кормящим мамам я рекомендую заниматься: у них улучшается лактация, уходит лишний вес.

Людям, у которых камни в почках или печени, опухоли, импланты в позвоночнике, кардиостимуляторы, тем, кто недавно перенес операцию, прежде чем приступать к занятиям бодифлексом, нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Но если вы здоровы и работоспособны, то вам можно заниматься бодифлексом. Возрастных ограничений эта программа не имеет и мужчинам подходит так же, как и женщинам. Все позы выполняются стоя, сидя или лежа на коврике. Бодифлекс хорош тем, что его можно легко приспособить под любого человека (даже с межпозвонковыми грыжами), изменяя или упрощая упражнения. Заниматься им могут даже лежачие больные.

– В чем суть этой методики?

– В основе ее – диафрагмальное дыхание (или дыхание животом). Это физиологически правильный тип дыхания, заполняющий воздухом весь объем легких. При правильном вдохе воздух проходит глубоко в грудь, диафрагма уплощается, давление в брюшной полости увеличивается, и живот чуть-чуть надувается, как у младенца. Все дети до определенного возраста дышат животом. К сожалению, взрослея, большинство из них под влиянием ряда факторов переходят на грудное дыхание – неглубокое, поверхностное.

В бодифлексе принято пятиэтапное дыхание. Сначала мы выдыхаем весь воздух из легких через рот. Затем делаем интенсивный мощный вдох носом глубоко в легкие, при этом живот выдается вперед. После этого с силой выдыхаем весь воздух через рот.

Задерживаем дыхание и втягиваем живот снизу вверх, как бы «подкручивая» его под ребра, на 8-10 секунд. Последний этап – вдох и расслабление.

– Кажется, очень просто...

– На первый взгляд, эта техника действительно выглядит простой. Но в ней много подводных камней и сложностей. Часто люди пытаются самостоятельно освоить программу, прочитав книгу или посмотрев видео в Интернете, но не могут добиться тех результатов, которых ожидают. Дело в том, что если хоть один этап в дыхании нарушается, то результаты практически сводятся к нулю. И хорошо, если эти люди не нанесут вреда своему здоровью. Потому что неправильной техникой дыхания можно себе спровоцировать ухудшение самочувствия. А ведь бодифлекс был специально создан, чтобы улучшать самочувствие и фигуру!

Все положительные результаты от бодифлекса достигаются только при правильной технике дыхания, которая должна ставиться специалистом. Он сможет вовремя заметить и подкорректировать ваши ошибки, чтобы система использовалась вами только во благо.



– Расскажите, пожалуйста, об упражнениях.

– Все упражнения представляют собой статические позы, нацеленные на конкретные группы мышц. Каждое упражнение выполняется на задержке дыхания после выдоха и втягивания живота и продолжается 8-10 секунд. Один дыхательный цикл из 5 этапов – это один подход, и на каждое упражнение делается минимум три подхода.

Прорабатываем все основные группы мышц. В комплекс входят упражнения для рук, специальные позы для мышц ягодиц, боковой и внутренней поверхностей бедра и т.д. Обязательно делаем упражнения для брюшного пресса (для верхней и нижней его частей отдельно) и мышц спины. Особое внимание уделяется проблемным зонам данного человека.

Бодифлекс включает также упражнения для мышц лица и шеи, ведь именно их состояние особенно выдает ваш возраст.

– Что делают для лица и шеи?

– Таких упражнений много, но основных – два. Первое называется «лев» и немного напоминает йоговскую «позу льва». Собираем губы в маленький кружочек, очень широко открываем глаза и поднимаем их вверх, а кружочек губ тянем вниз, одновременно высовывая язык до предела. Эту позу выдерживаем на 8-10 счетов. Повторяем 5 раз.

Другое упражнение называется «уродливая гримаса». После дыхательного цикла надо выпятить нижнюю челюсть так, чтобы нижние зубы зашли за верхние, выпятить губы и тянуть голову вверх, как будто хотите поцеловать потолок. При этом руки отводим назад, как при прыжке с трамплина. Подошвы полностью касаются пола. Повторяем позу 5 раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов.

Благодаря этим упражнениям происходит подтяжка овала лица, носогубных складок, мимических морщин под глазами и в области шеи, уходит «второй подбородок».

– Какие-нибудь примеры упражнений для тела, пожалуйста...

– Все упражнения требуют освоения под руководством инструктора, иначе вы можете вместо пользы нанести себе вред, особенно если у вас не в порядке позвоночник. Поэтому я лишь назову некоторые позы, без подробностей.

При боковой растяжке вы опираетесь левым локтем на согнутое левое колено, правую ногу отставляете в сторону, а правую руку тянете вперед над головой.

Оттягивание ноги назад: стоя на локтях и коленях, вы вытягиваете назад и поднимаете прямую ногу как можно выше, сжимая ягодицы. Другое похожее упражнение предусматривает подъем прямой ноги вбок с опорой на руки и колено второй ноги.

Хорошее упражнение для рук – когда вы соединяете их перед грудью только кончиками пальцев, высоко держа локти, и сжимаете руки изо всех сил. А для растяжения внутренней поверхности бедер нужно, сидя на полу и максимально разведя прямые ноги в стороны, руками перемещаться вперед по полу, наклоняясь все ниже.

– Что делать для укрепления брюшного пресса?

– Для тренировки верхней части пресса мы, лежа на спине и поставив на пол согнутые в коленях ноги, поднимаем от пола плечи, закинув назад голову и вытянув руки вверх. А для нижней части брюшного пресса применяется упражнение «ножницы», когда вы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, совершаете скрестные широкие махи ногами на высоте 10 см от пола.

И еще одно очень эффективное упражнение – «кошка». Стоя на коленях и прямых руках, мы выполняем дыхательный цикл с задержкой дыхания и втягиванием живота. Сразу за этим наклоняем голову и одновременно выгибаем спину, поднимая ее как можно выше, чтобы выглядеть разозленной кошкой, на 8-10 секунд. Повторить три раза.

– Есть ли какие-то общие правила выполнения упражнений?

– Главное общее правило – это регулярность. Максимальный эффект от бодифлекса достигается, если вы делаете его каждый день. Поначалу на весь комплекс требуется до 40 минут, но потом достаточно 15-20 минут ежедневных занятий, чтобы зарядить себя энергией, получить позитив на весь день и проработать все группы мышц (по 3 подхода на каждую).

Упражнения надо делать натощак, на пустой желудок – лучше всего утром. Но в принципе можно заниматься в любое время дня, когда вам удобно, при условии что прошло два часа после последнего приема пищи.

Если вы все-таки решили освоить программу самостоятельно, сначала посвятите несколько дней отработке техники дыхания и только потом подключайте упражнения, так как сразу совместить и то и другое без ущерба качеству не получится.

– Как быстро можно получить результаты?

– Если все делать правильно, то первые изменения вы сможете заметить буквально на следующий день: улучшается самочувствие и настроение. Уже в течение первой недели заметно уменьшаются жировые отложения, привычная одежда кажется более свободной. После первого месяца ежедневных занятий вам потребуется одежда на 1-2 размера меньше.

– Какие требования к питанию предъявляют занятия бодифлексом?

– Можно практически ни в чем себя не ограничивать, если ваша пища будет полезной и здоровой. Диеты только тормозят обмен веществ, а бодифлекс его ускоряет. Желательно есть понемногу каждые 2,5-3 часа. Есть можно все, но в разумных пределах, ничем не злоупотребляя. Ограничьте жиры, даже растительные. Если уж вы хотите жарить пищу, то лучше на абсолютно сухой сковородке с тефлоновым покрытием, чтобы при жарении не разлагался жир – продукты его разложения канцерогенны. Углеводные продукты старайтесь есть преимущественно в первой половине дня, а после обеда лучше ограничиться овощами и белковыми продуктами.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Любите себя, заботьтесь о себе, но помните, что совершенства в своем здоровье и внешности нельзя достичь легким путем: необходима постоянная работа над собой. Ежедневные физические упражнения при правильном питании принесут вам удовольствие, а вашим здоровью и фигуре – большую пользу.

Беседовал Александр Герц



КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ХРАПА

Мой муж храпел во сне. Спать в одной комнате с ним было невозможно.

Однажды он случайно смотрел по телевизору программу о здоровье. Речь, к счастью, шла о храпе и о том, что это может привести к остановке дыхания во сне и даже инсульту. Когда ведущие стали говорить о причинах и факторах риска храпа, четко прозвучало, что образ жизни, а именно лишний вес, алкоголь и курение – одни из главных причин храпа. А еще психолог сказал, что чаще всего храпят упрямые люди. Я четко помню, какое это произвело впечатление на супруга. Он долго еще ко мне приставал с расспросами, как он дышит во сне и часто ли храпит, и я немного преувеличила эту проблему, даже сказала, что сама теперь очень переживаю, – мол, вдруг я не замечу, как у него дыхание во сне остановится. Это называется ложь во благо. Мужа как будто подменили: за полгода он похудел на 20 кг, приобрел отличную физическую форму, бросил курить и почти совсем не употребляет алкоголь. Заставил меня пришить к футболке карман для пластмассового шарика, чтобы не спать на спине.

Еще муж делал специальные упражнения. Каждое надо выполнять по 15 раз.

- Возьмите твердую резиновую трубку и крепко сожмите ее зубами.
- Пальцами возьмитесь за нижнюю челюсть и потяните ее вниз, стараясь при этом не открывать рот.
- Приоткройте рот и нижней челюстью совершайте круговые движения сначала в одну, а потом в другую сторону.

Его так увлек здоровый образ жизни, что он всю семью этим заразил, теперь и сыновья вместе с ним то на турнике во дворе подтягиваются, то на лыжах бегают. А я не нарадуюсь: счастливая случайность сделала моего мужа таким, каким он был двадцать лет назад.

Но если говорить серьезно, то большинство людей достаточно легкомысленно относятся к храпу, а ведь это действительно серьезная проблема, которая может привести к резкому снижению кислорода в крови, и спровоцировать нарушения в головном мозге. Самое простое, что можно для себя сделать – это научиться не спать на спине. Второе – проверить состояние носоглотки, возможно, причины храпа кроются в нарушении строения носоглотки, и это можно исправить. В любом случае, нужно обязательно проследить за своим самочувствием и принять меры.

Иванова Валентина, г. Нижний Новгород

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Только сейчас я могу вздохнуть спокойно, потому что все страшное уже позади. Весной прошлого года я с подругой побывала во время отпуска во Вьетнаме. Там вся жизнь устроена не так, как у нас. Мне все понравилось, в том числе и уличная вкусная еда, которой торгуют, что называется, в каждой подворотне. А после приезда я стала наблюдать странные симптомы, которых раньше не было: вялость, потеря аппетита, метеоризм, приступы тошноты и т.п. Поначалу я заваривала разные лекарственные растения, например, ромашку, календулу. На время симптомы исчезали, но потом снова появлялись. В конце концов, пересилив себя, я пошла к доктору. Пришлось сдать разные анализы, пройти обследования, после которых выяснилось, что у меня лямблиоз. Это кишечная инфекция, вызванная простейшими организмами – лямблиями.

Если вовремя не спохватиться, то болезнь приводит к анемии, повреждению печени, тонкого кишечника и другим печальным последствиям. Часто это заболевание протекает вообще без симптомов, что еще более опасно. Причиной заражения лямблиями часто становится элементарное нарушение правил гигиены. Я помню, что когда мы покупали на улице еду, руки вымыть было негде. Вот, видимо, через грязные руки и необычную пищу я и заразилась. Местные жители, видимо, уже привыкли к такой среде обитания, да и моя подруга, кстати, не заразилась, наверное, у нее организм крепче. А не пришлось долго лечиться под наблюдением врача.

Теперь точно знаю, что буду лучше голодать, но ни за что не стану есть еду, купленную в сомнительном месте.

Бояркина Светлана, г. Омск

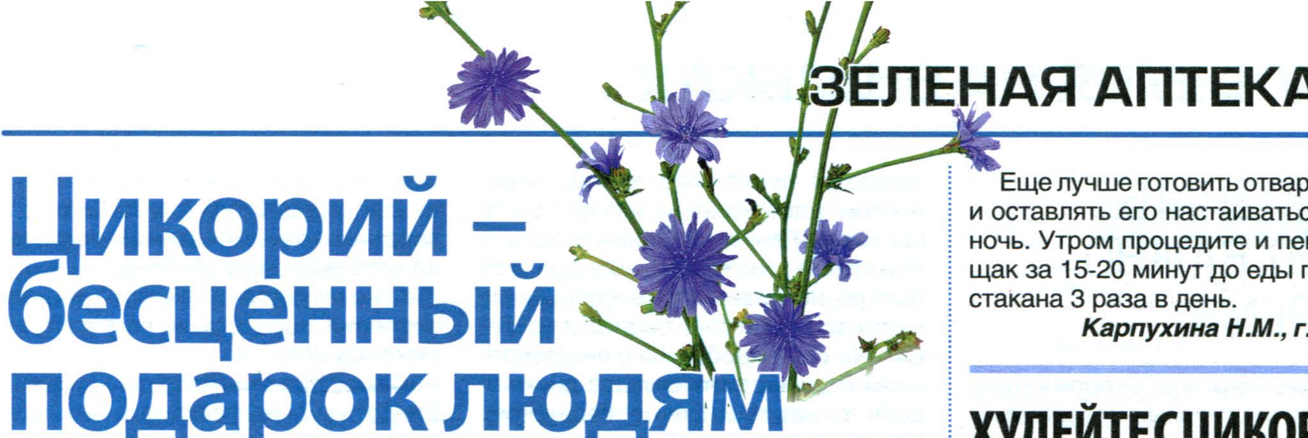
КАК НЕ БОЯТЬСЯ ЭПИДЕМИЙ

Эпидемия гриппа, да и любой другой вирусной заразы не затронет вас, если соблюдать очень простые правила, которые я уже давно для себя ввел зимой в ранг закона.

- Каждый день в рационе должны быть натуральные витамины. У каждого есть возможность покупать мандарины, апельсины, лимоны, яблоки, петрушку, капусту, укроп, сладкий перец. Многие могут достать из погребка черную смородину или облепиху, протертые с сахаром и т.п. Чаще ешьте красный острый перец и имбирь – они прекрасно борются с инфекцией.
- Жизненно необходимо пить больше жидкости: чай, соки, компоты, отвары трав, морсы и т.д. Слизистая оболочка носа нуждается в постоянном увлажнении, чтобы защищать организм от вирусов. И увлажняться она должна изнутри.
- Важно высыпаться каждый день. Ведь недосыпание – это стресс для организма, который ослабляет иммунитет. У уставшего невысыпающегося человека шансы заболеть в период эпидемии гриппа гораздо больше.
- Как это ни банально звучит, но для здоровья важно каждый день гулять на свежем воздухе.
- Одеваться нужно по погоде и не форсить без шапки.
- Если нужно зайти даже на короткое время в метро или в магазин, лучше снимать или распахивать верхнюю одежду. Иначе на улице риск простудиться резко возрастает.
- Стараться избегать прямого общения с теми, кто уже заболел, ведь есть телефон!

Мне кажется, эти правила всем знакомы и вполне приемлемы. Просто возьмите их на вооружение, ведь здоровье – это все!

Трофимов Николай Игоревич, г. Москва



Цикорий – бесценный подарок людям

А что у вас на завтрак? Скорее всего, обязательно чашечка кофе. Попробуйте заменить ее на более полезный, но немного непривычный цикорий. И вы будете благодарить себя и свой мудрый организм за принятие такого решения. Именно так сделали наши читатели, чьи письма мы публикуем в этой рубрике.

САНИТАР ДЛЯ ОРГАНИЗМА

После приема антибиотиков у меня появился дисбактериоз. Перебрала массу лекарств, но стойкого улучшения не наступало.

За это время разладился весь организм. Однажды подружка надоумила меня пить отвар корней цикория. До этого я слышала, что цикорий добавляют в кофе, но о его целебных свойствах ничего не знала.

Приготовила отвар из свежих листьев цикория: промыла и нарезала 3 ст. л., залила 0,5 л воды, прокипятила 5 минут, постоянно снимая пену, процедила. Принимала понемногу в течение дня. Через неделю обнаружила, что симптомы дисбактериоза стали слабее. Я продолжала принимать отвар каждый день, а осенью накопала корней цикория, насушила и стала готовить из него напиток для завтрака.

Дискомфорт в кишечнике исчез полностью. Рассказала врачу, он подтвердил, что цикорий действительно полезен и почти не имеет противопоказаний, кроме варикозной болезни и геморроя. Кстати, чем более горький вкус у цикория, тем благотворнее он влияет на работу желудочно-кишечного тракта.

И еще я сделала одно открытие: раньше, выпивая стакан молока, я мучилась от метеоризма. Но если в молоко добавить отвар корня цикория, то все прекрасно, никаких последствий.

Сейчас я покупаю и готовый растворимый цикорий, и корни цикория в аптеке. Пью его уже не каждый день, но очень часто, потому что для меня это главный санитар для организма.

Петелина Галина Юрьевна, г. Тобольск

ДРУГ СЕРДЕЧНЫЙ

При слабом сердце, например, при стенокардии, часто возникают одышка, отеки, которые мешают нормально жить.

Постоянно приходится принимать мочегонные средства. От таблеток у меня наступает сильная слабость, и это не удивительно. Ведь выводятся нужные микроэлементы. Поэтому я предпочитаю натуральные средства.

Одним из них стал для меня цикорий. Он стимулирует почечную активность и является хорошим и безвредным мочегонным средством.

1 ст. л. измельченных высушенных травы и корней цикория залейте стаканом кипятка и варите 5 минут в закрытой эмалированной кастрюле на маленьком огне. Затем снимите с огня, укутайте и дайте настояться 3-4 часа.

Еще лучше готовить отвар вечером и оставлять его настаиваться на всю ночь. Утром процедите и пейте натощак за 15-20 минут до еды по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день.

Карпухина Н.М., г. Самара

ХУДЕЙТЕ С ЦИКОРИЕМ

Когда я понимаю, что пора немного похудеть, пью настой цикория. Ведь он прекрасно регулирует обмен веществ в организме, а это важно при склонности к полноте.

2 ст. л. измельченных корней цикорий я заливаю 2 стаканами воды и кипячу 30 минут, потом настаиваю 30 минут, процеживаю. Пью в течение недели по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Помог цикорий и моей маленькой дочке, когда у нее был диатез. Мы смазывали кожу отваром корней и принимали ванны.

5 ст. л. смеси измельченных корней и надземной части цикория, взятых поровну, я заливала 1 стаканом горячей воды, кипятила 15 минут, процеживала и отжимала. Выливала в приготовленную детскую ванну и сажала туда дочку. Диатез прошел после 5 процедур.

Есть у меня еще один полезный рецепт, который оценят женщины.

Приготовьте крепкий отвар цикория – 3 ст. л. измельченных корней залейте стаканом кипятка, прокипятите на медленном огне 15 минут и оставьте в теплом месте на ночь для настаивания. Этот отвар нужно втирать в кожу головы или просто ополаскивать им волосы при ранней седине. Волосы становятся красивыми, блестящими и возвращают свой прежний цвет.

Замятина Ольга, г. Пермь

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЦИКОРИЙ?

Препараты цикория обладают противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим, возбуждающим аппетит, моче- и желчегонным действием. Цикорий применяют при болезнях печени, селезенки, почек, диабете. Наружно при экземе, ранах применяют обтирания спиртовой настойкой или отваром корня цикория.

РАСПОЗНАТЬ КОЛИТ ВАЖНО ВОВРЕМЯ

Многие люди долгое время мучаются кишечными проблемами, списывая все на погрешности в питании или синдром раздраженного кишечника. Проблема же с пищеварением может крыться в более серьезной причине – колите.

Эта болезнь и лечится по-другому, и по своим последствиям может быть очень тяжелой. Я читала, что ученые до сих пор не могут разобраться с истинными причинами колита. Считают, что он связан с нарушением иммунной системы и неполадками в генах. Провоцируют его и кишечные инфекции, особенно если их лечить неправильно. Что мы делаем, если отравились? Сразу бежим в аптеку, покупаем средство от поноса или, что еще хуже, антибиотик. Полечились, стало лучше – и забыли про неприятность. А бактерии никуда не делись и делают свою черную работу втихую. Либо неправильно принятое лекарство убивает всю микрофлору, и плохую, и хорошую. Бедный кишечник в таких случаях остается без всякой защиты, и любой микроб, случайно в него попавший, вызывает сильное воспаление и даже язвы. Если еще и питаться при этом как попало, то колит обеспечен.

Я в отпуске полечилась взятыми из дома таблетками, диарея и боли прошли. Зато потом все стало намного хуже – понос чередовался с запорами, постоянно урчало в животе. Знакомые говорили, что это раздраженный кишечник, надо пить рекламируемые лекарства, которые «помогают ленивому кишечнику», и стараться успокоиться. Мол, все проблемы от нервов. Я так и делала, пила успокоительные травы и таблетки. Но помогали они мало. Только когда у меня начала выделяться слизь с примесью крови, я прошла обследование. У меня обнаружили язвенный колит, лечить который пришлось долго.

С кишечником шутить опасно. Синдром раздраженного кишечника, о котором сейчас много пишут, действительно связан со стрессами. Обычно неприятные симптомы появляются после того, как вы перенервничали, нужно не и после этого проходят. При отравлении тоже все понятно – состояние ухудшается быстро, но если принять правильные меры, то достаточно быстро и проходят. Но если проблемы с пищеварением мешают жить больше двух недель, то надо пройти обследование. Поверьте, язвенный колит – вещь очень неприятная.

Охроменко Д.В., г. Киев

КАПЛИ ДЛЯ НОСА ВРЕДЯТ СЕРДЦУ

Сколько написано про то, что сосудосуживающие средства от насморка нельзя принимать больше 5-7 дней! Но все равно многие не могут без них обходиться. Я сама почти год на каплях прожила, пока последствия не стали слишком серьезными.

Многие знают, что если постоянно капать в нос капли, быстро возникает зависимость. Причем чем дальше, тем большая доза требуется. Их приходится закапывать чуть ли не по четыре раза в день, иначе нос просто не дышит. Но это еще не самое страшное.

Где-то через три месяца после того, как я подсела на капли, у меня начала часто идти кровь из носа. Я думала, что это нехватка витаминов, но потом узнала, что так проявляется действие капель. Если их принимать слишком долго, капилляры становятся хрупкими. Достаточно небольшой травмы, например вытереть нос платком, чтобы стенки лопнули. Или давление чуть-чуть скакнуло – и все, кровь сразу носом пошла.

Когда нос не дышит, спать тяжело. Но и капли, облегчающие его заложенность, тоже со временем вызывают бессонницу, головные боли и даже тошноту. А еще они плохо действуют на сердце. У меня это проявилось аритмией – сердце то начинало колотиться, то вдруг затихало. Все обследования показали, что серьезных нарушений в клапанах и мышцах нет. Потом разобрались, что вся причина в каплях. Это они так влияют на сердечный ритм, да еще и давление могут повышать. Когда говорят, что нельзя эти капли долго использовать, нужно помнить, что от них страдает не только нос, но и сердечко тоже. Для лечения насморка есть много других средств. Пусть они не такие быстрые и требуют терпения, зато и таких последствий тяжелых нет.

Самое простое, что я делаю на быструю руку, – инналяция с лавровым листом. Надо добавить в кастрюлю с водой 10-15 лавровых листиков, довести до кипения, затем через пару минут выключить огонь. Накрыться махровым полотенцем и дышать через нос над паром в течение пяти минут. Можно чередовать с картофельной ингаляцией, для которой отварить картофель в мундире, слить с него воду и дышать над картофельным паром.

Нахабина Ольга, г. Екатеринбург

РАЗНЫЕ ТРАВЫ ДЛЯ ДВУХ ГАСТРИТОВ

Часто в народных рецептах для лечения гастрита не указывается, для какого из двух его основных видов они предназначены. Но если принять не то лекарство, результат будет прямо противоположный.

У меня есть такой опыт. Несколько лет назад случилось очередное обострение гастрита. Супруга решила призвать на помощь травы. Ей на глаза попалась газета, где хвалили подорожник. В том числе, там писалось, что он очень хорошо помогает при заболеваниях желудка, особенно при гастрите.

Купили в аптеке пачку сушеного подорожника, и я стал пить его настой каждый день до еды, как и рекомендовалось в газете. Сначала не было заметно никакого эффекта. Лучше не становилось, хуже – тоже. Но к концу недели стала появляться сильная изжога, желудок болел еще больше. Только тогда я решил взглянуть на то, что написано на пачке. А там черным по белому среди показаний указывался гастрит с пониженной кислотностью!

Уже потом в справочнике прочитал, что листья подорожника большого повышают секрецию желудочного сока. В моем случае это полезное



свойство оказалось не к месту. Такое лечение принесло больше вреда, так как воспаление только усилилось. Пришлось уже более внимательно поискать информацию, чем можно лечиться. Меня очень выручили семя льна и картофельный сок. Средства простые, но они и слизистую защищают, и выработку кислоты держат под контролем.

Нужно внимательно относиться ко всем рецептам, и если в них просто указано «помогает при гастритах», без уточнения, при каком из них, лучше перепроверить информацию.

Кроме подорожника при повышенной кислотности навредят аир, вахта, алтей, шалфей и крапива. А вот ромашку можно пить и при повышенной, и при пониженной кислотности – она просто снимает воспаление.

Паргузов Николай Викторович, г. Архангельск

ЕЩЕ РАЗ ПРО БАНЮ

В «Лечебных письмах» уже писалось про то, как нужно посещать баню без вреда для здоровья. Я тоже заядлый банщик и хочу дополнить замечания других читателей.

Никто не будет спорить, насколько это полезная процедура – русская банька с березовым веником. Только вот какой-то извращенной стала наша старинная традиция. Письмо я решил написать, буквально только что вернувшись из общественной бани и понаблюдав, как неразумно, но самое главное, безответственно к своему здоровью относятся мужики. Надеюсь, женщины ведут себя не настолько безалаберно. Думаю, мои советы пригодятся и тем, у кого есть личные бани.

- В нашей бане есть маленький бассейн, куда можно окунуться после парилки. Такой контраст хорошо тренирует сосуды и иммунитет, вот только не все окунаются в холодную купель правильно. Почему-то считается, что, выйдя из парилки, голову нельзя смачивать или окунаться в холодную воду с головой. На самом деле, это очень неправильно. Представьте только: в парилке все ваши сосуды расширились. Вы прыгаете в холодную воду, ваши капилляры и артерии от этого резко сужаются. А в голове, которую вы не окунули, они остались расширенными. Куда пойдет кровь по законам физики? Конечно, в голову! От этого – стук в висках, головокружение, слабость. Разок-другой так сделаете, и заработаете сильную головную боль или, что еще хуже, гипертонический криз с потерей сознания.
- То, что алкоголь, в том числе и пиво, категорически противопоказан, написано много. Но и самые безобидные, и даже полезные напитки, если их пить ледяными, могут быть вредными. Они тормозят потоотделение, можно перегреться. Лучше пить теплую воду или горячий чай, как бы ни хотелось холодненького.
- Русская баня с веником не терпит экстрима. В том ее отличие от финской сауны – температура не такая высокая, а влажность чуть больше. Если подливать воду на камни так, что градусник зашкаливает за 100° и веник засыхает при первом взмахе, то пользы от такой бани никакой. Вместо приятного разогрева можно получить ожог с тепловым ударом.
- Веником надо не просто хлестаться, избивая себя. Это же как массаж – сначала надо нежно погладить кожу, потом потихоньку разогреть себя легкими похлопываниями и только потом разминать хлестанием. Иначе мышцы просто не успеют разогреться, только кожа обгорит.

Это те ошибки, которые сразу бросаются в глаза. Про то, что сидеть в бане и есть соленую рыбу или бутерброды, а потом бежать в парилку и прыгать в бассейн, вредно не только для желудка, но и для сердца, я уже молчу. Хотите, чтобы банька принесла пользу, – следуйте традициям предков, они были мудрее нас. Мытье и питье с едой разделяли четко, потому в деревенских банях и нет столов в предбанниках, а только скамейка, на которой можно отдохнуть. И водку, вопреки фильмам, у нас никогда в бане не пили – только рюмочку по приходе домой. Ведь баня для славян – это почти священное место, а не столовая или бар. Отнесись к ней с уважением – и она тебе поможет здоровье поправить.

Марусев Дмитрий Геннадьевич, г. Санкт-Петербург



НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

БОРЕМСЯ С ПЛОСКОСТОПИЕМ!

В последнее время у меня стали появляться тяжесть в ногах и усталость – даже после непродолжительной прогулки. Все время то мышцы тянет, то стопы болят невыносимо. Ходил на прием к ортопеду, оказалось, что у меня плоскостопие.

Врач дал мне ценный совет: «Делайте упражнения для ног – только так можно приостановить развитие плоскостопия!»

1. Возьмите скалку, сядьте на стул (кресло, край кровати) и с нажимом покатайте скалку по полу ступнями ног. Можете выполнять упражнение сколько угодно раз в день, когда выдается удобный случай – например, за просмотром телевизора.

2. Продолжая сидеть, в течение 3-5 минут выполняйте перекатывание стопы с носка на пятку и наоборот. Обе ноги должны двигаться одновременно, но в разные стороны: одна – с пятки на носок, вторая – с носка на пятку. Если у вас есть ипликатор Кузнецова, можете выполнить это упражнение на нем.

3. Подложите под стопу теннисный мячик и перекатывайте его вперед-назад.

4. Почаще ходите по комнате босиком – на носочках, пятках, внешней стороне стопы.

5. Очень полезно выполнять упражнение «ходьба спиной вперед». Стоя на левой ноге, правую продвиньте далеко назад и поставьте на носок. Потом перенесите на нее тяжесть всего тела и медленно поставьте всю стопу на пятку. Затем перенесите назад левую ногу и переносите вес тела на нее.

Я не ленюсь, делаю зарядку каждый день. Улучшения очевидны.

Патусин И., г. Звенигород

ЕСЛИ НА НЕБЕ БУРЯ

Раньше чуть погода начинала меняться, так моя головушка буквально раскалывалась от боли пополам. И каждый раз давление подскакивало. Вот такая была метеозависимость. Думал-гадал, что бы такое предпринять, чтобы без лекарств справиться с этой зависимостью. Как утопающий хватается за соломинку, так и я ухватился за самомассаж.

Накупил и перечитал с десяток книг и методом проб и ошибок нашел для себя самые эффективные упражнения. В те дни, когда происходят геомагнитное возмущение и прочие неприятные явления, я делаю самомассаж каждый час, а то и чаще. А в другие дни – утром, в обед и вечером.

Приемы очень простые – их осилит любой. Но польза от них значительная. Они помогают мне контролировать перепады давления, а в случае его резкого повышения помогают эффективно снизить до нормальных показателей.

- Подушечками пальцев круговыми движениями (сначала по часовой стрелке, потом в обратном направлении) разминайте кожу головы от темени к вискам.
- Возьмите прядь волос и с силой потяните, пока не почувствуете легкую боль. «Обработайте» таким образом всю голову.
- Барабаньте подушечками пальцев по всей волосистой части головы.
- Разотрите мочки ушей. Как известно, уши являются проекцией всех наших органов. Так вот мочка – это проекция головы. Поэтому, когда мы массируем ухо от мочки вверх, мы как бы отгоняем лишнее напряжение от головы и ее сосудов.
- Подушечками сомкнутых пальцев без нажима поглаживайте в течение примерно 1 минуты боковые поверхности шеи от подчелюстной области к ключицам. Лучше при этом сидеть в удобном кресле, откинув голову и опустив плечи.
- Затем выполните надавливания подушечками средних пальцев по нижней части затылка – по линии, где заканчивается рост волос.
- Интенсивно разминайте и пощипывайте брови, оттягивая их.
- Проведите мысленно линию, которая соединяет наружный угол глаза и верхнюю часть ушной раковины. Подушечками пальцев (указательным, средним или безымянным) помассируйте точки, расположенные вдоль этой линии.

Такой самомассаж – скорая помощь при головной боли, вызванной сужением сосудов.

Свириденко О.Г., Украина, г. Днепропетровск

ОТДЫХ ДЛЯ ГЛАЗ

У меня в последнее время глаза очень уставали от работы за компьютером – появлялась резь, я начинала часто моргать.

Я нашла комплекс упражнений для глаз, взяла его на вооружение. Выполняла я не все задания, а лишь некоторые – те, что больше пришлись по душе. В результате удалось не только от переутомления глаз избавиться, но и приостановить развитие близорукости.

- Делая глубокий вдох, сильно зажмурьте глаза. Замрите в таком состоянии на 2 секунды, после чего выдохните, широко раскрыв глаза. Выполните это упражнение 4-5 раз.
- Закройте глаза. Расслабьте мышцы лица и начинайте вращать глазами. Выполните по 10 вращений по часовой стрелке и против нее.
- Теперь выполните те же самые вращения, только с открытыми глазами.
- Не поворачивая головы, подвигайте глазами по горизонтали – вправо-влево и по вертикали – вверх-вниз.
- Поморгайте глазами, интенсивно сжимая и разжимая веки.
- Вытяните руку перед лицом и смотрите на большой палец. Сначала в течение 5 секунд смотрите двумя глазами, затем один глаз на 5 секунд закройте, затем опять смотрите двумя, потом закройте другой глаз. Повторите так 10 раз.
- Подойдите к окну, смотрите через него некоторое время (секунд 8) на отдаленный предмет, после чего переведите взгляд на близкий предмет, находящийся в комнате (цветок, подоконник). Выполните 10 раз.
- Встаньте в угол и, не поворачивая головы, переведите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, а из левого верхнего – в правый нижний. Повторите 30 раз.

Выполняйте упражнения в перерывах между работой за компьютером, желательно – каждые 40 минут. А если вы смотрите телевизор, то во время рекламы устраивайте разминку своим глазам – это только на пользу!

Крюкова Татьяна Викторовна, г. Самара

САЛО – ЗИМНЯЯ ЕДА

Из-за борьбы с холестерином многие полезные продукты – от яиц до жирной рыбы – были объявлены врагами номер один. Зато прилавки завалены маргарином, приготовленным неизвестно из чего. Под раздачу попал и исконный наш продукт – сало.



Издавна сало считалось хорошим источником энергии в зимние холода. Оно быстро усваивается, не создает проблем в желудке, как жирное мясо. Если соблюдать меру и съедать по 1-2 небольших кусочка сала в день, то все полученные калории потратятся на обогрев тела и работу, ничего на боках не отложится. Но кроме того что это концентрированная энергия, есть у сала и много других достоинств, про которые многие не знают.

Сало, если оно не вытоплено на сковородке, как раз помогает бороться с «плохим» плотным холестерином! Шкварки для здоровья вредны, в плавленом жире образуются канцерогены. А вот соленое сальцо, да еще с чесночком – очень даже полезный продукт. Дело в том, что в нем много арахидоновой кислоты, она нужна для того, чтобы жировой обмен в организме проходил нормально и на стенках сосудов не откладывались холестериновые бляшки. Есть в сале и витамин F, который тоже противостоит развитию атеросклероза.

Сало богато селеном, а это вещество у нас постоянно в дефиците. Им сейчас специально обогащают куриные яйца, тут же оно присутствует в натуральном виде. Когда сало готовится с чесноком, который тоже богат селеном, его усвоение даже улучшается.

Полезно кушать сало и женщинам. Полиненасыщенные кислоты, которые в нем содержатся, не только улучшают внешний вид кожи, но и препятствуют старению, необходимы для женского здоровья. Сторонникам раздельного питания хочу сказать, что сало, и это доказано врачами, лучше всего идет с хлебом. Никакого брожения в желудке не происходит, все усваивается без остатка. Не зря же наши предки сотни лет перекусывали куском хлеба с салом.

Мне кажется, что в нашем холодном климате лучшего продукта питания, чем сало, не найти. Летом без него можно и обойтись, да и не хочется его особо. А вот зимой от сала отказываться не стоит.

Панкратов Д.Н., г. Пермь

СОХРАНИМ В ОВОЩАХ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

Витамины нам нужны сейчас как никогда для поддержания иммунитета и противодействия простудам. Лучший их источник – овощи, причем желательно свои, родные, собранные зрелыми. Очень важно не просто есть овощей побольше, но и готовить их так, чтобы не терять витамины. Из некоторых корнеплодов получить максимум витаминов можно только после термической обработки, разрушающей твердую оболочку клеток. Например, каротин из моркови. Поэтому я стараюсь использовать те способы, которые одновременно делают овощи мягкими и вкусными и позволяют спасти витамины.

- Лучший способ – готовка на пару. Если нет пароварки, то можно в кастрюлю на дно налить воды, сверху положить дуршлаг, в него – овощи, сверху накрыть крышкой.
- Мелко нарезанные и листовые овощи можно бланшировать – опустить их в кипящую воду всего на 2-3 минутки.
- Готовка на решетке тоже сохраняет больше витаминов, чем варка, потому что они не вымываются в воду.
- Наконец, вкусные и полезные овощные блюда получаются при запекании в фольге.

А вот варку и тушение лучше использовать как можно меньше, потому что после них витаминов в готовом блюде практически не остается.

Редько Лидия, г. Сумы

ЧУДО-СЕМЕНА АМАРАНТА

Про амарант я слышала и раньше, но думала, что это просто лекарственное растение, которым надо лечиться при разных болезнях. Однако не так давно открыла для себя, что семена амаранта – это еще замечательный и полезный пищевой продукт, из которого можно приготовить много вкусных блюд.

Если сравнивать амарант с другими крупами, он оставляет их далеко позади по своим полезным и питательным свойствам. Основное его достоинство – очень большое содержание качественного белка. В отличие от той же пшеницы, овса или гречи, где белка тоже много, в семенах амаранта присутствует незаменимая аминокислота лизин. Сам белок хорошоусвояемый, и для вегетарианцев или для тех, кому нужно ограничить употребление мяса, амарант просто находка. Еще в нем нет глютена, поэтому он подходит людям, страдающим целиакией.

Богаты семена амаранта кальцием, магнием, железом, и все эти минералы из него хорошо усваиваются нашим организмом. В семенах много клетчатки, так что кишечник без работы не останется.

Крупу амаранта готовить очень просто. Нужно залить ее водой в соотношении 1:2,5, немного посолить и варить, как другие рассыпчатые каши, минут 15-20, пока зернышки не станут мягкими. Можно использовать его как гарнир к любым блюдам, добавив для вкуса обжаренные лук и морковь. А если влить побольше воды, то получится полезная жидкая каша для завтрака.

Хорош амарант и как добавка к выпечке. Для этого семена надо из-



мельчить в кофемолке. В чистом виде амарантовую муку использовать не нужно – выпечка получается слишком плотной. Поэтому ее смешивают с пшеничной, овсяной, гречневой мукой. Мне очень нравятся сытные амарантовые блинчики для завтрака.

Вам понадобится стакан муки из амаранта и 0,5 стакана гречневой или пшеничной муки, 0,5 стакана измельченных орехов, 1 ч. л. соды и 1 ч. л. молотой корицы, вода или нежирное молоко (стакан с небольшим), по 1 ст. л. лимонного сока, растительного масла и меда. В одной миске хорошо смешиваем все сухие компоненты, в другой – жидкие. После этого медленно вливаем жидкость в миску с мукой, постоянно помешивая. Тесто должно быть как густая сметана. Если оно гуще – добавьте воды, если жиже – пшеничной муки. Выпекаются небольшие блинчики на горячей сковородке, смазанной маслом. Их можно есть как со сладкой, так и с сырной или рыбной начинкой.

Гибадуллина А.В., г. Уфа

ДИЕТА ПРИ ГУСТОЙ КРОВИ

Повышенная свертываемость крови, которую у меня определили несколько лет назад, повышает риск образования тромбов. Да и зимой я мерзну больше, потому что густая кровь плохо течет по сосудам.

Врач мне сказал, что нужно либо постоянно пить таблетки, разжижающие кровь, либо соблюдать специальную диету. Я выбрала второе – зависеть всю жизнь от лекарств не хочется. Диета же не такая строгая, питаться можно сытно и разнообразно.

Нужно ограничить продукты, которые повышают вязкость крови. К ним относятся помидоры, капуста, бананы, петрушка, укроп, а также гречка, фасоль и бобы. Из ягод не рекомендуется есть рябину, обычную и черноплодную, шиповник, иргу, кизил и калину. Нужно ограничить в питании жирное мясо, особенно баранину.

Зато надо есть больше таких продуктов, как огурцы и вообще любые сочные плоды, свекла, чеснок. Из мяса лучше всего подходят куриные грудки, без ограничений можно есть любую рыбку, особенно морскую. Клюква, брусника, виноград, вишня и все цитрусовые тоже хорошо разжижают кровь. Полезны семечки подсолнечника и льна. А один из самых лучших продуктов, который надо непременно добавлять в свое питание, – морская капуста. Поделюсь рецептом своего салата, который я готовлю себе хотя бы раз в неделю.

Надо взять банку морской капусты. Добавить немного тертой свеклы, ягод брусники и нежареных очищенных семечек подсолнуха. Для заправки смешать по 1 ст. л. льняного масла с соком лимона.

Хочу еще сказать, что многие лекарственные травы могут повышать свертываемость крови. С ними нужно быть осторожнее и без лишней необходимости не употреблять. Это крапива, тысячелистник, одуванчик, хвощ, кукурузные рыльца. Зато сделать кровь текучей вам помогут белая ива, донник и пион.

Казакова П.В., Архангельская обл.



ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА

С возрастом многие начинают ощущать дискомфорт и боли в пояснице. Есть очень простой способ, который поможет избежать остеохондроза в поясничном отделе позвоночника и сохранить его гибкость.

Потрите ладони друг о друга и плотно приложите их к «ямочкам» на пояснице, расположенным по обеим сторонам позвоночника. Пальцы при этом должны быть направлены вниз. Некоторое время подержите руки неподвижно, чтобы кожа нагрелась от тепла ладоней, а потом с некоторым усилием ведите руки вниз до копчика и обратно вверх, максимально сгибая локти. Сделайте так раз 30, а затем сожмите руки в кулаки и помассируйте поясницу круговыми движениями костяшками пальцев.

Должно появиться тепло в пояснице. Делайте так как можно чаще, и тогда вам не придется беспокоиться о таких вещах, как грыжа межпозвонковых дисков, остеохондроз и т.п.

Зотов Виктор Олегович, г. Москва

КАК БЫСТРО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ

Если вас мучает какая-то проблема и вы никак не можете найти для нее решение, займитесь его поиском в необычной обстановке. Прогуляйтесь в парке, идя новым маршрутом, сходите в кино, театр, в гости и т.п. И ответ на беспокоящий вас вопрос придет сам собой.

Когда нас окружают привычные вещи и люди (на работе, дома, в транспорте), наши мысли движутся по таким же привычным алгоритмам. Поэтому мы не можем быстро справиться с проблемами, которые требуют неординарных решений.

А вот смена обстановки, наоборот, способствует тому, чтобы наше мышление искало новые, не используемые раньше варианты действий. А еще полезнее бывать на природе. Здесь нет отвлекающего шума и привычной суеты. Все вокруг успокаивает. И мы без всякого напряжения можем использовать силу своего мышления.

Елизавета, г. Стамбул

РАНОЗАЖИВЛЯЮЩЕЕ МАСЛО

Нередко у тех, кто страдает диабетом, возникают проблемы с кожей.

Вернее, с тем, что любая ранка, порез подолгу не заживают. Есть испытанное народное средство, которым я пользуюсь уже не первый год.

Надо натереть целый стакан свежей моркови, выложить ее в небольшую кастрюлю и залить маслом, чтобы оно покрыло всю морковь. Поставить кастрюлю в другую емкость с кипящей водой и нагревать на водяной бане 15 минут. Потом снять с огня, остудить, отжать при помощи марли, сложенной в два слоя.

Готовое масло перелейте в бутылочку из темного стекла, храните в холодильнике. Смазывайте любые ранки и трещинки на коже, они заживают при таком уходе очень быстро.

Короленко Нина Ивановна, г. Ростов-на-Дону

МИКСТУРА ОТ КАШЛЯ

От кашля нет ничего лучше, чем микстура на основе молока, меда, лука и чеснока.

Нарежьте мелко 2-3 луковицы, добавьте 5-6 измельченных зубчиков чеснока, залейте молоком, чтобы оно покрывало лук с чесноком на толщину 1,5-2 см, проварите до мягкости. Дайте настояться час или два, процедите, добавьте меда по вкусу и принимайте смесь по 1 ст. л. через каждый час в течение дня.

Обычно на второй день кашля уже нет.

Сазонова Надежда Гавриловна, г. Новочеркасск

ОСТАНОВИТЕ ГРИПП ЛИМОНОМ

Мой муж – военный, ему болеть некогда, и потому от всех недугов он избавляется очень жесткими методами. Например, при начинающемся гриппе он сразу запасается лимонами. Отжимает сок сразу из двух лимонов, выпивает эту ударную дозу и действительно не успевает заболеть.

А я делаю иначе: выжимаю сок из одного лимона, добавляю такое же количество грейпфрутового сока и выпиваю без сахара. Состояние улучшается немедленно. Так мы и лечимся.

Данилова Вера Максимовна, г. Мурманск

КОГДА ОТЕКЛИ НОГИ

Практически каждой женщине знаком отек ног к вечеру. Справиться с этим можно, применив комплексное лечение.

Хорошо помогают ванночки с холодной водой – опустите в них ножки на 5 минут. После этого помассируйте отекшие места, двигаясь снизу вверх, – именно такая последовательность помогает циркуляции крови и улучшает кровоотток. Ванны можно заменить протиранием кубиками льда.

Отлично выводит жидкость из организма настой семени льна липы – 1 ст. л. на стакан кипятка. Пейте три раза в день по 1/3 стакана.

Обратите внимание на свою обувь. Она не должна быть узкой, каблук выбирайте небольшой и устойчивый. Во время долгого сидения обязательно делайте каждый час гимнастику – круговые движения ступнями, перемещения с носка на пятку и наоборот.

Еремина Ангелина, г. Севастополь



ПЧЕЛОВОДЫ – ДОЛГОЖИТЕЛИ

У меня есть старинный приятель, который по семейной традиции разводит пчел. Все его предки по отцовской линии были пчеловодами.

Он и сам уже не юноша, но у него живы, слава Богу, и отец, и дед, которому далеко за 90 лет. Живут они в небольшом городке во Владимирской области, куда я наведываюсь летом по мере возможности. Благодаря другу у меня повился полезный навык использовать мед и все те полезные продукты, что дают нам пчелы. Для поднятия иммунитета и общего укрепления организма два раза в год (осенью и весной) я принимаю маточное молочко.

Делается это так: необходимая доза маточного молочка кладется под язык утром, обязательно натощак, и рассасывается очень медленно. Завтракать можно через полчаса. Доза рассчитывается так: 1 мг маточного молочка на 1 кг веса.

Надо быть внимательным, начиная прием этого биологически активного продукта. Если вы почувствуете, что появилось состояние эйфории, это повод насторожиться: нужно уменьшить дозу. Потому что следующие проявления передозировки – бессонница, потеря аппетита.

А схема приема такова: 10 дней принимаем, потом на 10 дней перерыв; 15 дней принимаем, 15 дней перерыв; потом еще принимаем 20 дней и прекращаем.



Если эти правила неукоснительно соблюдать, вы поддержите и укрепите организм, наполните его жизненной силой и создадите большой резерв для здоровья.

Матвеев Д.П., г. Москва

ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН ЙОД?

Если вы решили жить долго – начинайте путь к долголетию прямо сейчас, сколько бы вам ни было лет.

Для активного долголетия нужно, чтобы организм получал все необходимые вещества. А нам частенько не хватает йода. Проблема йододефицита – глобальная, ведь она может угрожать не только здоровью, но и жизни человека. Если в организме не хватает йода, то нарушается обмен веществ, растет масса тела и снижается тонус. А главное – сильно ослабляется иммунитет, простуды идут одна за другой. В таких условиях трудно сохранять здоровье… Особенно необходим йод тем, кто перешагнул 60-летний рубеж. Больше всего йода содержится в морской капусте, рыбе (тоже морской), морепродуктах. Полезны черноплодка, хурма, крыжовник. У меня есть свой секрет, как избежать йододефицита: я ем много свеклы. И не удивляйтесь: этот простой корнеплод тоже содержит очень много йода. А йод замедляет деление клеток в организме – значит, замедляет и старение. Когда я узнала, что древние римляне чествовали свеклу как королеву стола – а они ведь отличались завидным долголетием, – я окончательно убедилась в том, что не стоит обделять свеклу своим вниманием. Ведь она еще и сердце защищает, нейтрализует яды в организме, помогает избавиться от гипертонии, атеросклероза… То что нужно кандидатам в долгожители.

Филиппова О.А., г. Заволжье

МОЛОДОСТЬ – ЭТО ГИБКОСТЬ!

Хорошо быть гибким во всех смыслах. То есть не лезть на рожон, не выходить из себя. И быть в такой физической форме, чтобы все суставы были гибкими, а мышцы – эластичными.

Причем воплотить этот принцип в жизнь можно в любом возрасте. Многие пожилые люди говорят, мол, поздно, поезд ушел. А я считаю, быть здоровым никогда не поздно. Сам начал осознанно заниматься своим здоровьем уже далеко после 50 лет. А начинал я с того, что каждое утро натощак стал растягивать свое тело, причем использовал те движения, которые мне легко давались. Сначала лежа в кровати, перед тем как встать, растягивал себя в обе стороны: руки тянул за голову, а ноги вперед. Потом постепенно научился, наклоняясь вперед, доставать пальцами пол, колени при этом сгибать нельзя. Это главный тест на гибкость. Врачи считают, если человек способен это сделать, значит, не все потеряно. Постепенно я начал делать и более сложные упражнения для растягивания связок и мышц. Например, немного приседал, отставлял одну ногу в сторону, наклонялся в противоположном от ноги направлении и как мог сильно тянул руку вверх. Прекрасно растягивается все тело!

Чем же полезны такие растяжки? Отвечу: мышца, находящаяся в постоянном стрессовом напряжении, не получает полноценного притока крови. В процессе растяжки мышца расслабляется и одновременно приходит в тонус, обеспечивая таким образом нормальное кровообращение. В итоге улучшается кровообращение всего организма, сердечной мышцы и внутренних органов.

Плюс к этому мышцы становятся более гибкими, улучшается осанка. Такие упражнения являются профилактикой гипокинезии и остеопороза – преждевременного старения суставов и вымывания кальция из костей. Так что приступайте к занятиям!

Упражнения на растяжку можно найти и в Интернете, и в книжках. По-современному они называются стретчингом. Но не забывайте, что все нужно делать постепенно, не форсируя события. Если каждый день двигаться по сантиметру, то уже через год вы сможете стать чемпионом в собственных глазах. А гибкий человек – это здоровый человек.

Торопов Михаил, г. Екатеринбург

Мой ангел

Никто никогда не видел своего ангела-хранителя, который спасает человека в самых страшных несчастьях и болезнях, но кому-то удается не только встретить его наяву, но и обрести с ним невероятное счастье и любовь.

МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И СМЕРТЬЮ

Как произошла автокатастрофа, я не помню. Ехал на машине с работы. Неожиданно впереди возник тяжелый грузовик. Глухой удар, запоздалый скрежет тормозов, ослепительный свет, а потом – дикая боль и темнота. Позже выяснилось, что врачи не знали, с какого бока ко мне подступиться: множественные переломы и тяжелая, хотя и закрытая, травма головы.

Первые дни я валялся без сознания. Но когда ненадолго приходил в себя, то мне казалось, что я уже на том свете, с ангелами, потому что надо мной склонялся ангел. У него было женское лицо – поразительное, фантастическое, неземное. Красивых женщин я встречал, уж поверьте, предостаточно, но ни у одной не было такого удивительного лица. Его черты, будто выточенные волшебным резцом из розового мрамора, были тронуты нежной ободряющей улыбкой. Прозрачные, как льдинки, голубые глаза, светившиеся несказанной добротой, бесконечной любовью и состраданием, глядели на меня.

МОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ – ЧУДО

Окончательно придя в себя, я узнал, что пробыл в реанимации больше двадцати дней! Но теперь уже врачи говорили о скором выздоровлении. Мой крепкий, привыкший к физическим перегрузкам организм взял свое. Еще лежа я стал делать специальные упражнения и раньше, чем предполагали врачи, начал вставать и передвигаться, хоть и волоча ноги и опираясь на костыли. Мой лечащий врач был так поражен моими успехами, что не уставал восклицать: «Это какое-то чудо! Благодари Бога и своего ангела-хранителя, а то был бы ты в коме до сих пор!»

В ПОИСКАХ АНГЕЛА

А я и так все время помнил, как надо мной парил ангел, только кому расскажешь об этом? Ведь тут же к психиатру поведут! Но мое чудесное видение не покидало меня, и скоро я понял, что хочу снова быть здоровым и полным сил только ради того, чтобы моя мечта стала явью и обрела живые женские черты. Я стал осторожно расспрашивать всех о том, кто бы мог быть в реанимации в то время, когда я там находился. А сам пристально вглядывался в медсестер и врачей, в каждую женщину, проходившую по отделению, – вдруг мне повезет, и я наконец-то увижу ту, из моего сна! Но шли дни, а я все никак не мог встретить моего ангела. Лишь палатная нянечка как-то обмолвилась о каких-то сердобольных сестричках, которые приходят из монастыря помогать. Я кинулся к завотделением, Валентине Ивановне, и та подтвердила, что – да, дежурят в больнице поочередно сестры милосердия. А одна из них – Ангелина – часто сидит в реанимации с особо тяжелыми больными. После ее дежурства с ними прямо чудеса происходят, настолько быстро все выздоравливают. «Видно, так сильно она молится о вас, сердешных, – сказала Валентина Ивановна, – что доходят ее молитвы». Но когда я откровенно рассказал ей о своем видении, врач очень удивилась: «Да нет, ошибся ты, непохожа Ангелина ни на какого ангела. Неприметная она, худенькая, маленькая, всегда в платке, сразу видно – церковная, хоть и не монашенка». Но сердце у меня загорелось надеждой, и я каждый день с нетерпением ждал, когда же в больнице снова появится мой ангел – Ангелина.

Я НАШЕЛ ТЕБЯ!

И вот однажды, в «тихий час», вижу, как открывается тяжелая дверь и в наше отделение входит женщина. Я сразу понял, что это – она, хотя не увидел ни сверкающих золотых волос, ни огромных глаз, ни ангельской исцеляющей улыбки. По коридору стремительно шла, нет – летела, опустив голову, закутанную по самые брови в длинный белый шарф, легкая фигурка. Она промелькнула мимо меня в дальний конец коридора, где светилась зловещим красным светом надпись «Реанимация».

Долгие часы с бьющимся сердцем я ждал своего ангела у входа в то помещение, где людей нередко может спасти только чудо. Наконец она, тихо прикрыв за собой дверь, вышла из реанимации. И тут наши взгляды встретились. Что тогда со мной произошло – не передать. Уже не мальчик – 42 года, два неудачных брака за спиной, всякие любовные связи, но такого у меня не было никогда. Все самое светлое и доброе во мне вдруг сосредоточилось в одной точке – в моем сердце. Казалось, что его пронзила горячая молния, и оно вот-вот разорвется. Я протянул к Ангелине руки, как ребенок протягивает руки матери.

И она не оттолкнула меня. Удивленно всмотрелась, произнесла: «Это вы?» – и подала мне обе руки.

НЕ В МОНАСТЫРЬ, А ЗАМУЖ!

Ангелина стала приходить ко мне в больницу каждый день, и мы подолгу разговаривали, ничего не тая из своей жизни. Я узнал, что ей скоро 30 лет, родители ее умерли. Ангелина была воспитателем в детском садике, потом – в школе, а последнее время работает в церковной общине. Год назад окончила курсы сестер милосердия, и теперь дежурит в больнице.

«Знаешь, – наконец призналась мне она, – ты, когда был в реанимации, все звал меня: „ангел, ангел", и я еще удивлялась, откуда тебе известно, как меня называла мама, когда была жива. А я тебя сразу полюбила. Так молилась, так хотела, чтобы ты выздоровел! Вообще, я давно решила: если до 30 лет не встречу своего суженого, стану монахиней. И через месяц – мне 30!»

Так двадцать лет назад я встретил свое счастье, но только сейчас решился об этом рассказать. Я думаю, в наше время просто необходимо верить в чудо и в то, что ангелы-хранители существуют, охраняют и спасают. А главное – они живут рядом с нами!

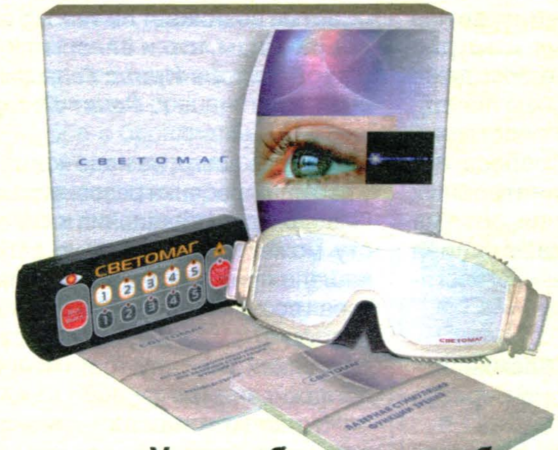
П. Роман Афанасьевич,
Ивановская обл.

СВЕТОМАГ – свет, спасающий зрение

Я слышал о прекрасных результатах по улучшению зрения после лечения глаз на больших стационарных лазерных аппаратах в офтальмологических центрах. А можно ли надеяться на улучшение зрения, пользуясь, так сказать, «домашним лазером»?

О.С. Яковлев, Омск

Да, сегодня это стало возможным. Ведь наука не стоит на месте! В последние годы для улучшения зрения и лечения глазных заболеваний стали применять красное лазерное излучение с низкой плотностью мощности, которое никак не травмирует нежные ткани глаза. Низкоинтенсивные лазерные лучи – это настоящие ключи к здоровью глаз! Они оказывают противовоспалительное и обезболивающее действия, стимулируют циркуляцию жидкости в глазах и восстанавливают кровоток даже в самых мелких капиллярах, помогают улучшить питание тканей глаз и снять спазм аккомодации, который является одной из основных причин развития близорукости. За счет этого низкоинтенсивное лазерное излучение способно повышать остроту зрения, снимать боль в глазах, устранять усталость, резь и слезотечение, оказывая лечебный эффект при очень многих глазных заболеваниях!



ЗИМНЯЯ АКЦИЯ!

Заказавшие СВЕТОМАГ получают подарок на выбор:

- ✓ электронный тонометр;
- ✓ пояс лечебный из овечьей шерсти;
- ✓ машинку стиральную ультразвуковую;
- ✓ изделия магнитотерапии и другие подарки для вашего здоровья.

Раньше прогрессивное лечение глаз с помощью лазерного излучения проводилось только на стационарных аппаратах в крупных офтальмологических центрах. Теперь возможность получить такое лечение непосредственно у себя дома есть у каждого благодаря появлению медицинского аппарата для лазерной стимуляции функций зрения **СВЕТОМАГ**.

СВЕТОМАГ – прибор действительно достойный внимания, практически не имеющий аналогов среди других приборов для домашнего применения, в которых, как правило, используется не лазерное излучение, а обычный монохроматический свет. Особой гордостью разработчиков является то, что **СВЕТОМАГ** защищен патентной заявкой, поскольку примененные в нем технические решения являются настоящим ноу-хау.

СПЕКТР ПРИМЕНЕНИЯ СВЕТОМАГА:

- глаукома и катаракта;
- дистрофия и другие поражения сетчатки;
- диабетическая ретинопатия;
- частичная атрофия зрительного нерва;
- спазм аккомодации при миопии;
- блефарит и конъюнктивит различной природы;
- абсцесс и флегмона века, герпес век;
- дистрофические заболевания роговицы;
- кератит, иридоциклит и хориоретинит;
- защита зрения при напряженных работах, в том числе при работе на компьютере.

Узнать более подробную информацию о СВЕТОМАГЕ, а также заказать его можно по телефону в Москве: (495) 276-09-98

ООО «Здоровье», Москва, ул. Зарайская, д. 21. ОГРН 1117746787685.

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ.

На вопросы читателей отвечает доктор медицинских наук, профессор кафедры детских болезней Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, эксперт программы «Свободное дыхание» Игорь Константинович ВОЛКОВ



Бронхиальная астма

Одним из самых распространенных заболеваний человечества является бронхиальная астма. По самым скромным подсчетам, больных астмой насчитывается в мире уже более 250 миллионов, и с каждым годом число заболевших увеличивается, так что уже через несколько десятилетий половина человечества может стать астматиками. Для нашей страны наиболее актуальна проблема раннего выявления астмы. Официальный диагноз и соответствующее лечение имеют только около 1 миллиона больных астмой россиян. Реально же их, по крайней мере, в 5-6 раз больше. Чем может сегодня помочь астматикам медицина?

- **У моей сестры, живущей в другом городе, обнаружили бронхиальную астму в 35 лет. Неужели такое серьезное заболевание никак раньше себя не проявляло?**

Колесова Марина, г. Самара

Примерно в половине случаев бронхиальная астма развивается у детей в 5-10 лет, и внимательные родители замечают ее симптомы, отводят ребенка к врачу. Но если говорить о взрослых, то 80% людей, у которых уже есть астма, даже не догадываются о своей болезни и не обращаются к специалисту. Дело в том, что бронхиальную астму, особенно в легких стадиях, сложно диагностировать: она нередко скрывается под маской других заболеваний – острых и хронических бронхитов, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), пневмонии, туберкулеза, других респираторных, неврологических или сердечно-сосудистых заболеваний.

Бывает и так, что у человека наблюдаются повторяющиеся свистящие хрипы в груди при дыхании, одышка при незначительной физической нагрузке, ночной кашель, но он принимает их за последствия банальной простуды, аллергию или какие-то возрастные изменения. Порой люди, надеясь на самостоятельное излечение, просто не обращаются в лечебное учреждение и полностью «забывают» про свою болезнь.

А еще хуже, если астматик начинает лечить себя сомнительными народными средствами. Ведь многим людям они строго противопоказаны! Даже «безопасные» травяные настои у человека, страдающего аллергической бронхиальной астмой, способны вызвать приступ. В результате самолечения астма развивается до тяжелых и трудно поддающихся лечению форм даже чаще, чем если ее вообще не лечить.

Точный диагноз может поставить только врач на основе опроса пациента и данных дополнительных исследований: измерения объема форсированного выдоха, анализа бронхиального секрета, аллергологического обследования и др.

- **Что это за болезнь – бронхиальная астма, и откуда она берется у людей?**

Стеценко Лидия, г. Москва

Бронхиальная астма – это хроническое воспаление бронхов, то есть дыхательных путей, по которым воздух попадает в легкие и выходит из них. Под воздействием определенных провоцирующих факторов эти дыхательные пути сужаются настолько, что человеку становится сложно дышать. В результате появляются хрипы, одышка, чувство заложенности в груди, а в запущенных случаях – тяжелые приступы удушья.

Астма относится к иммунным заболеваниям, и устрашающие темпы роста количества астматиков многие специалисты связывают с общим ослаблением иммунной системы. По-видимому, свой вклад в этот процесс вносят стремительный рост городов и ухудшение экологической обстановки. Многократно ускорился и ритм жизни. Современные люди во много раз больше своих бабушек и дедушек подвержены стрессам. Влияет на состояние организма и бесконтрольное употребление лекарств, изобилие средств бытовой химии, а также нежелание многих людей более строго придерживаться правил домашней гигиены.

Что же касается индивидуальных предпосылок бронхиальной астмы, то они врачам известны. Это прежде всего генетическая предрасположенность (вероятность развития астмы у человека, чьи ближайшие родственники страдали этим заболеванием, составляет от 25 до 50%). Другие предпосылки – это наличие каких-либо разновидностей аллергии и частые простудные заболевания.

- **Расскажите, пожалуйста, по каким признакам можно заподозрить бронхиальную астму у себя или у ребенка. Правда ли, что астма возникает по тем же самым причинам, что и аллергия?**

Шумкова Ирина Геннадьевна, г. Санкт-Петербург

Прежде всего, не надо ждать, пока у вас или у ребенка разовьется астма. Поводом для обращения к специалисту может быть не только затяжной кашель при ОРВИ, но и одышка, которая возникает у вас при физической нагрузке, эмоциональном стрессе, прогулках по саду или, например, поглаживании домашнего животного.

Что касается роли аллергенов в развитии астмы, то аллергическая бронхиальная астма – наиболее распространенный, но далеко не единственный подтип заболевания. Оно нередко бывает связано с повышенной чувствительностью организма к респираторным инфекциям или другим раздражителям. Аспирин,

анальгин и ряд лекарств для лечения простуд могут спровоцировать так называемую аспириновую астму. А некоторые астматики страдают и от совсем «непривычных» факторов – например, стрессов, холодного воздуха или физических усилий.

• Чем сегодня лечат бронхиальную астму? Появились ли в медицине какие-то новые противоастматические средства?

Тищенко Борис Львович, г. Пенза

Для лечения бронхиальной астмы в настоящее время используется целый комплекс медицинских и немедицинских методов. Если симптомы устойчивые, то врач может выписать лекарства длительного приема. Они воздействуют на воспалительный процесс и предотвращают приступы болезни. Как только симптомы пропадут, мы уменьшаем дозы препаратов, а затем можем и полностью отменить их прием. Но, к сожалению, бронхиальная астма – хроническое заболевание, оно может неожиданно вернуться даже после нескольких лет «покоя». Поэтому под рукой у астматика всегда должен быть бронхорасширяющий препарат быстрого действия. Такие средства выпускаются в виде компактных ингаляторов или раствора для небулайзера – особого приборчика, создающего из лекарства аэрозоль для вдыхания. Современные бронхорасширяющие средства снимают симптомы уже через 3-5 минут, а их действие продолжается до 12 часов.

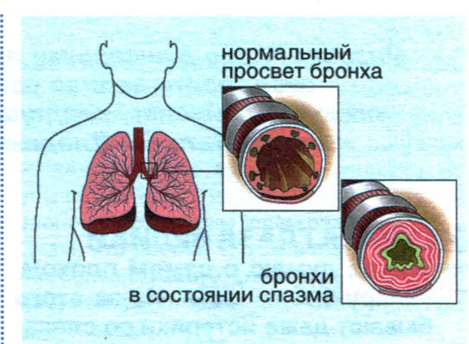
Однако ограничиваться только лекарственными препаратами нельзя. В борьбе с бронхиальной астмой я очень рекомендую различные методы тренировки дыхания, в том числе дыхательные упражнения. Они делают дыхание более свободным и экономичным, помогают контролировать астматические приступы. А еще лучше дыхательная гимнастика работает в сочетании с лечебным массажем. С их помощью не только снимается усталость мышц и повышается работоспособность, но и ускоряется отхождение мокроты. Если нет аллергии на травы, советую попробовать гомеопатические методы лечения. Однако все эти методы не заменяют традиционных лекарственных средств. При астме самое главное – избежать обострений заболевания.

• У меня уже несколько лет не было приступов бронхиальной астмы. Означает ли это, что я полностью вылечилась, или болезнь может вернуться?

Овчарук А.В., г. Санкт-Петербург

К сожалению, полностью вылечить бронхиальную астму практически невозможно. Приступ может неожиданно возникнуть даже через много лет полного отсутствия симптомов. Например, при неожиданной встрече с аллергеном, сильных эмоциональных перегрузках, вирусной инфекции, ухудшении экологической обстановки. Поэтому мы сегодня говорим, что цель лечения – устранение симптомов, осложняющих жизнь, и максимально длительная ремиссия заболевания.

Если выполнять все назначения врача, то человек может нормально трудиться, ездить на природу и жить абсолютно полноценной жизнью. А правила, которые придется соблюдать, касаются только факторов, вызывающих приступы заболевания. Главное – максимально защитить себя от раздражителей, вызывающих обострение болезни: мельчайших частичек кожи и шерсти животных, микроскопических клещей. Их любимые места в доме – пушистые ковры, книжные полки, пуховые подушки и другие пылесборники. Если часто проводить в квартире влажную уборку, то у раздражителей будет меньше шансов добраться до ваших дыхательных путей. Избегайте агрессивных моющих средств и чистящих аэрозолей. Пользуйтесь для стирки одежды детским мылом, а для стиральной машины



покупайте гипоаллергенные порошки. Справиться с опасными частицами поможет и увлажнитель воздуха или обычный пульверизатор. И помните, что злейший враг астматика – курение, как активное, так и пассивное.

• У ребенка обнаружили бронхиальную астму. Поможет ли ему санаторно-курортное лечение?

Карпова Н.И., г. Пермь

Санаторно-курортное лечение является достаточно эффективным методом лечения бронхиальной астмы. Нахождение на курорте избавит ребенка от загрязненного воздуха крупных городов и привычных аллергенов. Лечебное воздействие оказывают также морской воздух и вода.

Но полезен и любой спокойный загородный отдых. Солнечные и воздушные ванны, сон на свежем воздухе и дозированные физические нагрузки благотворно сказываются на здоровье и укрепляют иммунную систему. Из климатических курортов советую выбирать места с умеренно влажным воздухом и невысокими перепадами температур: Кисловодск, Южный берег Крыма, Прибалтику.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРИСТУПОМ

- Если у вас начался астматический приступ, то главное – не паниковать. Справиться с приступом помогут современные бронхорасширяющие препараты быстрого и длительного действия, которые у каждого астматика обязательно должны быть под рукой.
- Преодолеть приступ будет легче, если вы упретесь руками в твердую поверхность – стоя или сидя.
- Помогут дыхательные упражнения: короткий неглубокий вдох и удлиненный выдох – так аллергены меньше раздражают дыхательные пути.
- Снизить остроту приступа можно при помощи теплого (горячего) питья.
- Как можно скорее выявите и устраните раздражитель бронхиальной астмы – им может оказаться пыль, домашний питомец, холодный воздух, стресс, лекарственный препарат, физическая нагрузка.



ПОМОЖЕТ ПСИХОЛОГ

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог, кандидат психологических наук Наталья Владимировна Савельева.



У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

● **Всегда думаю о самом плохом, «накручиваю» себя. Из-за этого бывают даже истерики со слезами. Например, если вдруг что-то заболело, сразу же начинаю думать, будто у меня страшная болезнь. А к врачам идти боюсь – вдруг и правда диагноз страшный! Что мне делать?**

А.М. Кузьмичева, г. Нижний Новгород

Очень хорошо, что вы хотите избавиться от вашей проблемы. Значит, первый шаг на пути перемен уже сделан. Для дальнейшего движения важно понимать, что вы не одиноки на этом пути. Ведь страх – древний спутник человечества. Многие люди чего-то боятся, и часто это им помогает. Да-да, именно помогает в жизни! Например, вовремя собраться с силами, чтобы добиться цели.

И вы тоже можете «приручить» свой страх, чтобы он не разрушал вашу жизнь, а служил во благо. Для этого, когда начинаете себя «накручивать», попробуйте ответить на вопросы: почему обязательно все должно быть плохо? Какие у меня есть основания, чтобы так думать?

● Когда опасения связаны со здоровьем, достаточно один раз пройти полное обследование и удостовериться, что все в порядке. Тогда страх исчезнет.

● Если же у вас и правда обнаружат серьезное заболевание, сразу же начинайте действовать, лечиться. В этом случае страх тоже начнет отступать.

Бывает и так, что человек начинает себя «накручивать», изводить негативными мыслями, когда ему просто скучно, когда не хватает остроты ощущений. Поэтому старайтесь вести активный образ жизни, занимайтесь любимыми делами, спортом, общайтесь с интересными людьми. Попробуйте изменить что-нибудь в своей внешности, например, прическу, стиль одежды. И тогда мешающий вам страх уйдет в прошлое, а жизнь в настоящем и будущем заполнится радостными ощущениями! У вас просто не останется времени на «черные» мысли.

КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ИНТЕРЕСНЕЙ

● **Моя жизнь абсолютно однообразна: работа – дом, и все по кругу... Прекрасно знаю, что будет завтра, даже через три недели. Пробовал сменить обстановку в комнате – бесполезно. И в городе нет таких мест, где бы я уже не бывал. Это меня очень угнетает.**

Константин Северцев, г. Великий Новгород

Как показывает практика, совершенно не имеет значения, чем именно наполнена ваша жизнь, чтобы чувствовать себя на подъеме. Можно получать яркие впечатления от ежедневных прогулок по парку, знакомому с детства. А можно изнывать от скуки, потягивая экзотический коктейль на роскошном пляже. Все зависит от вас, от вашей способности каждый день воспринимать по-новому даже самые обыденные вещи.

Первое, что важно усвоить: никто не должен вас развлекать. Так уж устроен мир, что человек сам наполняет свою жизнь новыми впечатлениями. Но если, как бы вы ни старались, все равно ничего не радует, предлагаю вам освоить одну технику.

Попробуйте прямо с утра начать делать все не так, как обычно. Например, встаньте пораньше и вместо обычной процедуры умывания примите ванну с пеной. А потом приготовьте вкусный завтрак. Вы ездите в офис на машине? Оставьте ее в гараже и отправляйтесь на метро, автобусе или пройдитесь пешком.

Вспомните свои детские и юношеские мечты! Запишитесь, к примеру, в секцию карате или кружок по сбору миниатюрных моделей. Решитесь наконец сделать то, что давно хотелось, но не представлялось возможным. Зажгите погасшую путеводную звезду! И время от времени спрашивайте себя: «Чего я действительно хочу прямо сейчас?» Возможно, голос разума окажется сильнее голоса сердца. Но даже если желаемое слишком дорого, просто невозможно, все равно прислушивайтесь к себе и стремитесь к достижению цели. Потому что жить по велению сердца никогда не скучно!

ЧЕРНАЯ ПОЛОСА

● **Началась полоса неудач: потерял работу, у родителей проблемы со здоровьем, с женой мы на грани развода. Где взять силы, чтобы справиться со всем этим негативом?**

Федор Игнатьев, г. Череповец

В жизни почти каждого человека периодически наступают такие моменты, когда кажется, что весь мир настроен против него. Но на самом деле все зависит от нашего восприятия происходящего. Более того, зачастую именно отношение к ситуации и определяет то, как повлияют на нас ее последствия. Расскажу вам одну притчу.

Была у крестьянина единственная лошадь, на которой он пахал землю и возил грузы. И однажды она пропала.

«Ах, какое несчастье», – жалели крестьянина соседи.

«Нет тут никакого несчастья, – отвечал он. – У меня пропала лошадь, и я буду ее искать». Неделю спустя кобыла вернулась и привела с собой молодого сильного коня. «Вот это удача! Какое счастье!» – радовались соседи. «Ничего особенного, просто теперь у меня есть еще один конь, и я смогу делать больше дел», – отвечал крестьянин. Объезжая нового коня, сын крестьянина упал и сломал ногу. Вся деревня опять запричитала, а крестьянин оставался невозмутимым: «Мой сын сломал ногу, и я буду его лечить». Вскоре началась война, и всех молодых здоровых парней увели на фронт, а сын крестьянина остался дома...

Если рассматривать каждую ситуацию отдельно, она может казаться трагической, фатальной или, наоборот, счастливой. Однако жизнь непрерывна, и любое будущее событие рождается из последствий предыдущего. В данный момент вы воспринимаете некоторые обстоятельства как неудачи. Но вполне может оказаться, что они станут точкой старта для чего-то очень хорошего.



Для создания семьи

Добрый, порядочный, ласковый мужчина 70 лет, инвалид 2-й группы (общее заболевание). Без вредных привычек и комплексов. Живу один, вдовец, детей нет. Материально и жильем обеспечен. Для создания семьи хочу познакомиться с подобной мне женщиной, инвалидом 2-3-й группы, порядочной, доброй, ласковой.

Василий, Ростовская обл., г. Шахты.
Тел. 8-950-861-88-55

В уважении и согласии

Мужчина, 74 года (176-86), с высшим образованием, чувством юмора. Приятной внешности, без психофизических недостатков. Не привлекался, не сидел. С благородными манерами, из интеллигентной семьи, не пьющий отравленное зелье и некурящий. Надеюсь встретить женщину, близкую по возрасту. Годы совместной жизни проведем в согласии, доброте, милосердии, взаимном уважении, взаимопомощи. Звонить можно только с 19 до 21 часа. На СМС не отвечаю.

Адрес: Говорушенко Юрию В., 140335, Московская обл., Егорьевский р-н, д. Большое Гридино, ул. Н. деревня, д. 16.
Тел. 8-925-461-34-23

Одиноко без любимого

Надеюсь познакомиться с нормальным, непьющим мужчиной 55-65 лет, ростом выше 170 см, для совместной жизни. Мне 62 года (168/80), выгляжу хорошо. Люблю природу, море, домашний уют. Но мне очень одиноко без любимого человека.

Адрес: Ковальчук Марии, 215805, Смоленская обл., г. Ярцево, пр. Металлургов, д. 32, кв. 18.
Тел. 8-906-518-43-85

Надоело одиночество

Для создания крепкой, надежной семьи до конца жизни познакомлюсь с вдовцом, добрым, спокойным, надежным, с разумной разницей в возрасте. Мне 70 лет (156-65), по гороскопу Рак. Чувствую себя отлично, так как веду здоровый образ жизни. Честная, трудолюбивая, энергичная, с чувством юмора. Люблю землю, собираю лекарственные травы. Общительная, симпатичная. Надоело одиночество. Вы без вредных привычек, несудимый, с домом, машиной, огородом, банькой. Независимы, как и я, от детей. Окружу заботой, вниманием, лаской на всю оставшуюся жизнь. У меня одна дочь и две внучки, но у них свои заботы.

Адрес: Миле Николаевне, 462419, Оренбургская обл., г. Орск, а/я 42

Стараюсь не унывать

Я не одинока, замужем. Просто я инвалид 1-й группы, 8 лет не выхожу из дома после операции на голове. Удалена менингитом, затронут позвоночник. Хотелось бы просто общаться с добрыми людьми. Может, кто-то тоже захочет переписываться. Возраст не важен. У меня, к сожалению, нет компьютера. Когда работала, была очень общительная, а теперь общения не хватает. Я не жалуюсь! Стараюсь не унывать и никого не обременять, хотя позвоночник с каждым годом разрушается… Знаю, что добрых и отзывчивых людей у нас больше, и они откликнутся. Мне 47 лет, добрая, жизнерадостная, поэтому, наверное, и живу!

Адрес: Комаровой Татьяне, 301664, Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Солнечная, д. 1, кв. 76

Нужен муж и папа

Добрая, трудолюбивая, не корыстная, хорошая хозяйка. Я 1969 года рождения, рост 167 см, вес 65 кг. Есть один недостаток – курю, но могу бросить. Разведена. Так сложились обстоятельства, что нам с 8-летним сыном негде жить. Двое взрослых детей живут отдельно своими семьями. Для серьезных отношений хочу познакомиться с добрым, непьющим, порядочным, уравновешенным мужчиной, который смог бы стать хорошим мужем и отцом для моего сына. Не из мест лишения свободы. Вы желательно живете в частном доме. Возраст – в пределах разумного.

Адрес: Ольге, 462429, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Горького, д. 114а, кв. 105



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Хочу любить и быть любимой

Мне 65 лет, инвалид 1-й группы, езжу дома на коляске. У меня диабет 2-го типа. Хочу найти мужчину 66-70 лет, чтобы были взаимопонимание и уважение, забота друг о друге, помощь. Можно переехать ко мне. А если я к вам, то нужна машина, так как у меня нет ног.

Адрес: Гопышовой Любови Степановне, 617470, Пермский край, г. Кунгур, ул. Пролетарская, д. 155А, кв. 4

Мы подружимся

Мне 28 лет, на инвалидности (эпилепсия). Хотелось бы познакомиться с девушкой до 35 лет. Пока для дружбы, а дальше – время покажет. Возможны серьезные отношения. Если ты на инвалидности, простая, добрая, не куришь и не пьешь, одинокая и скромная, а самое главное – в душе осталась человеком, то дай о себе знать.

Максим, тел. 8-903-896-10-69

Будем переписываться

Хочу переписываться, общаться со своими сверстниками. Вот раньше люди были сплоченнее и чаще переписывались. Сейчас я, наверное, очень одинокий человек. Детей вырастила. Молодежь мало понимает пожилых людей. Я их не осуждаю, просто хочется понимания. Пишите! Хоть рецептами будем делиться. А может, и встретится хороший человек. Мне 60 лет, рост 153 см, полноватая, но это поправимо.

Адрес: Кудашовой Галине Алексеевне, 445020, г. Тольятти, ул. Ушакова, д. 52, кв. 76

Главное – любовь и уважение

Мне 27 лет, инвалид 3-й группы (общее заболевание). Веселая и общительная, добрая и хозяйственная. Оптимистка и верный друг. Есть сыночек, ему 6 лет. Очень люблю спорт, увлекаюсь йогой, танцами, катаюсь на роликах. Люблю читать, вязать крючком, шить мягкие игрушки. Еще очень люблю природу и животных. Хочу обрести искренних и верных друзей. А может быть, откликнется одинокий, честный, добрый мужчина, мечтающий создать крепкую, дружную семью. Любовь и уважение в ней превыше всего.

Адрес: Алене, 355040, Ставропольский край, г. Ставрополь, а/я 4355. Тел. 8-905-446-26-69

Добрая и честная

Вдова, 62 года, рост 165 см, средней полноты, русская, по гороскопу Рак. Внешне приятная, добрая, честная. Хочу познакомиться со вдовцом от 65 до 72 лет, добрым, честным, внимательным, чистоплотным, без вредных привычек и судимостей. Вы желательно из Смоленской или Московской области. Переезд только ко мне. На СМС не отвечаю.

Смоленская обл., Новодугинский р-н, тел.: 8-905-160-80-11, 8-961-134-64-00

Ищу тебя!

Надеюсь на встречу с надежным спутником жизни. Окружу теплом, заботой. Давно живу одна. Мне 63 года, рост 165 см, медсестра. Добрая, хозяйственная, порядочная во всех отношениях. Люблю природу, особенно море, рыбалку. Живу в сельской местности, оптимистка, с чувством юмора, хорошо готовлю. Дети взрослые. Очень одиноко, когда нет второй половинки.

Адрес: Евгения, Ростовская обл., Тел. 8-951-502-16-63

Жду письма

Хочу познакомиться с хорошим мужчиной до 52 лет, не альфонсом и не лентяем. Устала от того, что часто мужчины очень много на себя берут, но ничего не делают. Мне скоро 40 лет, живу вместе с мамой. Инвалид, чуть прихрамываю на левую ногу, но это почти незаметно. Я хорошо готовлю, люблю гулять по городу. Буду ждать письма от тебя.

Адрес: Давыдовой Светлане, 460040, г. Оренбург, пр. Гагарина, д. 23-3, кв. 205

Ищу спутницу жизни

Живу с бабушкой, она старенькая, мамы нет. Мне 38 лет, инвалид 1-й группы (ДЦП). Ищу спутницу жизни (для серьезных отношений). Устал от одиночества. Если вы тоже одиноки, без детей, если вам не хватает общения, вы устали от одиночества, то звоните с 18 до 21 часа. На СМС не отвечаю.

Иван, тел. 8-961-405-20-47

Поможем друг другу

Одинокая женщина, 46 лет, спокойная, аккуратная, с высшим образованием, инвалид по зрению. Познакомлюсь для взаимопомощи с женщиной пенсионного возраста. Живу в районном центре. Есть сад, огород, колонка во дворе, все магазины рядом, базар. Очень уютно, чистенько.

Адрес: Елисеевой Раисе Алексеевне, 246050, Беларусь, г. Гомель, ул. Крестьянская, д. 26, кв. 11. Тел. 74-81-95

Надеюсь вернуться к жизни

Смерть сына выгнала меня из своей квартиры. Хожу по чужим углам, домой идти не могу. Очень хочу найти человека 70-75 лет, позитивного, жизнелюба, способного вернуть меня к жизни и к своему очагу.

Адрес: Демьяновой Марии М., 141407, Московская обл., г. Химки, ул. Панфилова, д. 4, кв. 512. Тел. 8-498-649-00-95

Где ты, моя хорошая?

Мужчина, 58 лет, разведен. Высокий, внешне красивый. Спокойный, аккуратный, трудоспособный. Иногда выпиваю, курю, но очень хочу избавиться от этих пагубных привычек. Белорус, бывший моряк. Окончил техникум. Живу у сестры. Где ты, моя умная, любимая, хорошая, бесхитростная женщина? Примерно моего возраста или чуть старше. Для семейной жизни. Согласен на переезд.

Адрес: Трусову Виктору Васильевичу, 213051, Беларусь, Могилевская обл., п. Белыничи, ул. Молодежная, д. 2

Очень одинок

Мне 44 года, но выгляжу на 10 лет моложе. Инвалид 2-й группы (ДЦП). Симпатичный, русский, не пью и не курю. Работаю, имею свое жилье. Очень люблю животных. И очень одинок. Хочу познакомиться с порядочной женщиной до 40 лет, русской, непьющей, некурящей и несудимой. И обязательно, чтобы был какой-нибудь физический недостаток. Пусть она будет доброй, ласковой, понимающей женой. И чтобы наши интересы совпадали.

Николай, тел. 8-903-425-04-03

Надеюсь на чудо

Мечтаю познакомиться с одиноким мужчиной без вредных привычек, ростом 175 см и выше, нормального телосложения, не судимым, чутким. Мне 47 лет (165-55), добрая, внимательная, отзывчивая и заботливая. Люблю природу, животных. Люблю готовить, особенно для дорогого человека. Одной грустно. Так хочется найти свою половинку, чтобы жить вместе долго и счастливо! Также буду рада знакомству с одинокими женщинами. Хотела бы найти друзей и подруг для общения. Надеюсь на чудо!

Адрес: Людмиле, 192242, г. Санкт-Петербург, ул. Белы Куна, д. 6, корп. 2, кв. 29. Тел. 8-906-250-68-54

Не хватает сильного плеча

Вдова, 64 года. Не хватает сильного плеча, а так хочется иногда с кем-нибудь поговорить. Хочу подружиться через нашу газету с мужчиной 65-67 лет, среднего роста из г. Иваново.

Адрес: Хохловой Татьяне П., 153032, г. Иваново, ул. Лежневская, д. 142, кв. 114, т. 8-920-354-97-22

Давайте познакомимся

После смерти сына мы с мужем остались одни. Хотели бы подружиться с такой же одинокой семейной парой без детей и внуков. Может, кому-то, как и нам, надоело одиночество. Мы люди порядочные, нам по 58 лет. Также будем рады, если откликнется пожилой одинокий мужчина или женщина, желательно из Москвы, как и мы.

Москва, тел. 8-925-384-98-43

Вы надежный и добрый

Мне 44 года, русская, небольшого роста (154 см), миниатюрная, к полноте не расположена, приятной внешности. У меня есть сын 11 лет, воспитываю его одна. Очень хотелось бы встретить надежного и доброго, несудимого мужчину. Вы без вредных привычек, из Казани, Татарстана. Прошу вложить конверт с обратным адресом.

Адрес: Светлане, 420059, г. Казань, ул. Ботаническая, д. 17, кв. 144



Чем лечить дивертикулез?

Мне 84 года. Очень больной кишечник, признают дивертикулез толстой кишки. Дорогие мои, большая к вам просьба: кто знает об этой болезни или, не дай Бог, сам болел, напишите, чем лечиться! Операцию делать уже поздно в таком возрасте, еще и больное сердце. Прошу, помогите!

Адрес: Наталье Михайловне, 350075, г. Краснодар, ул. Селезнева, д. 86-1, кв. 23. Тел. +7-918-069-08-32

Камни в желчном пузыре

На УЗИ обнаружили камни в желчном пузыре. Пожалуйста, напишите, если кто сам лечился, как их растворить народными средствами. Есть ли такие рецепты, или без операции не обойтись?

Адрес: Домниной Ольге Николаевне, 153038, г. Иваново, пр. Текстильщиков, д. 44а, кв. 46

У внучки склеродермия

Год ждали, пока внучке поставили диагноз. Оказалось, у нее ограниченная склеродермия. Не знаю, сколько придется ждать лечения. Поэтому обращаюсь за помощью к добрым людям. Отзовитесь, если есть у кого-то опыт исцеления!

Адрес: Мартыненко Надежде Андреевне, 99055, Украина, Крым, г. Севастополь, пр. Генерала Острякова, д. 203б, кв. 27

Пятна по всему телу

У сестры витилиго, болеет уже 3 года. Пятна по всему телу, с ног до головы. На кистях кожа уже выболела – стала тонкой, белой. А выше – коричневые пятна, и на лице тоже. Сестра очень переживает, стесняется на людях. Уже устала бороться, ничему не рада. Такая симпатичная женщина, а вся на нервах! На солнце летом вообще боится показаться – болезнь обостряется. Лекарства, мази мало помогают. Напишите, пожалуйста, если кто сталкивался с такой болезнью. Как хотя бы облегчить страдания?

Адрес: Ульяновой Валентине Николаевне, 153009, г. Иваново, ул. Мякишева, д. 25, кв. 38

Беда с желудком

Мне 62 года, заболела 2 года назад. Чувствую себя ужасно. Тошнота, особенно по утрам, отрыжка вообще задавила, аппетит пропал, сильно худею. В голову постоянно лезут страшные мысли. Лечили от лямблий, язвы двенадцатиперстной кишки, хронического панкреатита и холецистита. Последний диагноз такой: гастроэзофагиальная рефлюксная болезнь с эзофагитом, хронический гастродуоденит. Говорят, это не лечится. Можно ли как-то облегчить состояние? Кто сталкивался с такой бедой? Помогите, пожалуйста, я в отчаянии!

Адрес: Рыбкиной Вере Петровне, 86203, Украина, Донецкая обл., г. Шахтерск, ул. Маяковского, 137

Опасаюсь операции

Мне 70 лет, несколько хронических заболеваний. А на УЗИ в конце 2011 года обнаружили еще и 3 камня в желчном пузыре (диаметр 8,3; 9,2; 9,5 мм). Предложили операцию, но я опасаюсь из-за своих заболеваний. Хотел бы получить совет от добрых людей. Какими народными средствами можно растворить камни в желчном пузыре и безболезненно их вывести? Искренне благодарю вас за внимание.

Адрес: Дедуху Анатолию Николаевичу, 03115, Украина, г. Киев, ул. Львовская, д. 12, кв. 97. Тел. 423-72-51

Тяжело ходить

Мне 64 года, диагноз хронический тромбофлебит. Еще 9 лет назад хирург ставил диагноз атеросклероз нижних конечностей, который и сейчас дает о себе знать. В 2009 году появилось красное пятно на левой ноге (рожа), и началось лечение. В 2010 году из левой ноги начала течь бесцветная клейкая жидкость. Хирург выписал лекарства, и я все принимаю, но ходить тяжело. Еще у меня кружится голова. И сердце работает когда как. Болят пальцы левой ноги. Пришлите мне, пожалуйста, советы!

Адрес: Журавлеву Юрию Павловичу, Тверская обл., г. Вышний Волочек, ул. Льва Толстого, д. 105а, комната 26

Позвоночник не выдержал

В молодые годы (в 30-35 лет) работал на валке и трелевке (транспортировке) леса в зоне затопления Чебоксарской ГЭС. Потом часто болела поясница. Лечился не раз, но толку мало. В 2010 году обнаружили грыжу Шморля (L4, L5, S1). Сейчас мне 70 лет. Операция очень дорогая и небезопасная. Очень жду ваших писем с рецептами.

Адрес: Шмидтову Николаю Федоровичу, 429525, Чувашия, Чебоксарский р-н, д. Селиванкино, ул. Октябрьская, 12

Женская болезнь

Кто вылечил гиперплазию эндометрия матки? Чем именно вы лечились? Помогите, пожалуйста!

Адрес: Медведевой Людмиле Васильевне, 445040, Самарская обл., г. Тольятти-40, а/я 1627

Давление, слабость

Мне 69 лет, давление бывает низкое, а через час слишком высокое, и наоборот. Те таблетки, что дали в поликлинике, не помогают. Кто подскажет, как нормализовать давление? Еще у меня СОЭ 37. Врач сказал, что в моем возрасте это нормально. Но беспокоит сильная слабость, еле хожу по квартире. Доктора ничего не нашли. Подскажите мне, где можно сделать диагностику всего организма.

Адрес: Дейнеге Надежде Денисовне, 93406, Украина, Луганская обл., г. Северодонецк, пр. Гвардейский, д. 23, кв. 49

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Синдром беспокойных ног

Из-за синдрома беспокойных ног уже несколько месяцев почти не сплю. Ничего не помогает. Иногда хожу до двух, а то и до четырех часов ночи, и становится немного легче. Утром ноги не крутит, а вечером все начинается снова. Я уже измучилась. Если у кого есть проверенные рецепты, пожалуйста, откликнитесь!

Адрес: Хлудневой Клавдии Егоровне, 344056, г. Ростов-на-Дону, Свирский пер., д. 13, кв. 1

Не дойти до церкви

Ноги всегда холодные, особенно пальцы и ступни. Болят, не могу ходить и стоять. Даже до церкви не дойти. И постоянно беспокоит давление. Ничего не помогло, от лечебного прибора только хуже. Пью таблетки от давления 3 года, а болезнь все прогрессирует. Сейчас еще пью молочный гриб. Люди добрые, как лечиться? Ведь все лечится, только мы не знаем, как. Молюсь. Мне 75 лет.

Адрес: Жаровой Марии Захаровне, 85013, Украина, Донецкая обл., Добровольский р-н, г. Белозерск, ул. Комсомольская, 13-12

Рада любому совету

Мне 73 года, инвалид 2-й группы из-за черепно-мозговой травмы. Нарушены сосудистый тонус, кровообращение. Летом в жару, а зимой в мороз не могу выходить на улицу, теряю сознание. Давно страдаю бессонницей. От лекарств нажила аллергию. Еще стенокардия, аритмия, кардиосклероз, сердечная недостаточность (задыхаюсь), остеопороз. Кроме того, панкреатит, застой желчи, гастродуоденит, атония кишечника, запоры. И кандидоз во рту, мочеизнурение, судороги. А в 2012 году вдобавок обнаружили хеликобактер пилори в кишечнике. Очень прошу, подскажите, как убить этот микроб, чтобы дело не дошло до язвы! Год назад умер муж, я одинока, никак не могу выйти из депрессии.

Адрес: Титовой Нине Афанасьевне, 69098, Украина, г. Запорожье, ул. Полякова, д. 13, кв. 30

У малышки гемангиома

Помогите нашему горю! Родилась долгожданная внученька с гемангиомой на лице (в народе называется «винное пятно»). Куда только не обращались! Мы в отчаянии. Кто знает, как лечить гемангиому? Пишу вам с надеждой.

Адрес: Бобровой Антонине Владимировне, 84401, Украина, Донецкая обл., г. Красный Лиман, пер. Свердлова, д. 12. Тел. (сот.) 066-927-40-58

Помоги мне, чистотел!

Прошу отозваться тех, кто победил рак чистотелом. Кто лечится – поделитесь опытом. Научите сделать распорядок дня, план на год. Буду вам очень благодарна. Спасибо!

Адрес: Серебряковой Ольге Викторовне, 456442, Челябинская область, г. Чебаркуль-2, ул. Параллельная, д. 56, тел. 8-912-475-04-46

Помогите нам с подругой!

Все время краснеют белки глаз, а капли помогают недолго. Постоянно заложен нос – тоже без капель жить не могу. А закапаешь – все время течет из носа. Предлагают операцию, так как у меня искривление перегородки. Но пока не соглашаюсь. Перенесла много других операций, мне уже 55 лет. А еще у подруги на волосистой части головы возле шеи очень сухая кожа, постоянно чешется. Кожа розовая, и там как будто тонкая корочка. На ладонях (посередине) – то же самое. Кто знает, как нам помочь? Напишите, пожалуйста!

Адрес: Макаревской Т.И., 301318, Тульская обл., Веневский р-н, п. Грицовский, ул. Первомайская, д. 2, кв. 3

У мужа рак

Добрые люди, помогите! Мужу 40 лет, больной онкологией, уже пошли метастазы. Кто знает, как лечить, помогите. Если можно, помолитесь.

Адрес: Борисовой Наталье, 399773, г. Елец, ул. Вермишева, д. 18, кв. 18, дом. т. 8 (47467) 64745, сот. т. 8-952-598-58-24

Как уврачевать ноженьку?

Мне 65 лет. Похоронила сына и мужа, теперь вот одна. Как-то вечером в темноте споткнулась и упала с размаху прямо на камень. Сильно повредила колено, и оно не заживает. Над коленной чашечкой собралась жидкость, колено не сгибается. Сказали, что надо держать его в покое, пока не заживет. Но мне никто даже хлеба не принесет, если сама не схожу. С помощью компрессов удалось избавиться от острой боли. Болит только при ходьбе, но уплотнение там, где собралась жидкость, не рассасывается. Что делать, не знаю. С надеждой жду совета, как уврачевать мою ноженьку.

Адрес: Азаровой Марии Николаевне, 360019, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Б. Хмельницкого, д. 44, кв. 54. Тел. (дом.) 91-99-18

4 операции не помогли

Люди добрые, помогите, пожалуйста, советом, рецептом! Сыну 24 года, у него папиллома на глазу. Оперировали уже 4 раза, а она опять растет. Очень ждем ваших писем.

Адрес: Львовой Г.А., 400075, г. Волгоград, ул. Краснополянская, д. 1а, кв. 36

Надеюсь на ваши советы

Мне 65 лет, 4 года назад перенесла инсульт. Прошла курс лечения и чувствую себя неплохо. Но есть последствия перенесенного менингита. И сейчас практически не дышит нос, не чувствую запаха и вкуса. Как вылечить недуг?

Адрес: Маковкиной Вере Иосифовне, 99023, Украина, Крым, г. Севастополь, ул. Казанская, д. 29

Чем вы лечитесь?

У меня заболела мама – у нее рак кишечника. Ей сделали операцию и облучение. Сильно похудела. Как восстановиться после химиотерапии? Чем вы лечитесь, если болеете аналогичным заболеванием?

Адрес: Дорониной Елене Петровне, 117437, г. Москва, ул. Арцимовича, д. 3, к. 1, кв. 128

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №2(268)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 28.12.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 28 января.
Установочный тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 250 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

